

A man and a woman are lying on their stomachs in a field of tall green grass. They are facing each other, with their heads close together, suggesting a romantic or intimate moment. The woman is on the left, wearing a white dress with a floral pattern. The man is on the right, wearing a white shirt. The background is a dense field of green grass under bright sunlight.

JOAN GARRIGA

O AMOR QUE NOS FAZ BEM

QUANDO UM E UM SOMAM
MAIS QUE DOIS

))(Academia



JOAN GARRIGA

O AMOR QUE NOS FAZ BEM

QUANDO UM E UM SOMAM MAIS QUE DOIS

Tradução
Sandra Martha Dolinsky

))(Academia

Este não é um livro sobre o que fazer ou o que não fazer em um relacionamento. Não dita modelos ideais, exemplos a serem seguidos ou padrões de comportamento, fala sobre a unicidade das relações afetivas, com características e estilos próprios.

Com uma linguagem clara, Joan Garriga aponta aquilo que normalmente funciona ou estraga um relacionamento, mostrando os elementos que facilitam ou dificultam a construção de uma boa relação saudável.

Mais do que fórmulas prontas, o autor fornece pistas para que cada um possa encontrar o modo mais apropriado de resgatar e melhorar sua vida conjugal. O autor esclarece que em relacionamentos não há bom ou mau, culpado ou inocente, justo ou pecaminoso. “O que temos são boas e más relações: relações que nos enriquecem e nos empobrecem”. Precisamos do amor que nos faz bem.

JOAN GARRIGA

Nascido em 1957, Joan Garriga estudou Direito por três anos e depois se formou em Psicologia pela Universidade de Barcelona. Em 1986 criou e dirigiu, com Olive Vicens e Mireia Darder, o Instituto Gestalt em Barcelona, onde atua como terapeuta, instrutor e supervisor. Autor best-seller na Espanha, atualmente vive em Barcelona.

*A Beatriz,
em sua memória*

“Três paixões simples, mas avassaladoramente intensas, governaram minha vida: o anseio de amor, a busca de conhecimento e uma insuportável piedade pelo sofrimento humano. Eu busquei o amor, primeiro, porque ele conduz ao êxtase, um êxtase tão grande que muitas vezes eu teria sacrificado o resto de minha vida por umas horas desse gozo. Busquei-o, em segundo lugar, porque ele alivia a solidão, essa terrível solidão que em uma consciência trêmula chega à beira do mundo para escrutar o frio e insondável abismo sem vida. Busquei-o, por fim, porque na união do amor vi, em uma miniatura mística, a visão antecipada do céu que imaginaram santos e poetas. Isso era o que eu buscava e, embora pudesse parecer bom demais para esta vida humana, isso é o que - por fim - encontrei.”

Bertrand Russell, autobiografia

Sumário

Introdução	5
1. Viver no amor	10
2. A boa notícia: ninguém pode nos fazer infelizes	12
3. A notícia: ninguém pode nos fazer felizes	14
4. Para que, então, um relacionamento?	18
5. Paixão, escolha, compromisso, entrega	20
6. Sexualidade e igualdade	23
7. Um espaço para o crescimento	26
8. As cinco condições para o bem-estar do casal	28
9. O equilíbrio no dar e tomar	34
10. A vingança amorosa	41
11. O poder que convida o poder	44
12. Homens e mulheres amam por igual	48

13.	Um relacionamento, dois sistemas	51
14.	As Constelações Familiares são a oportunidade de escutar sua canção	56
15.	Filhos da mamãe e filhas do papai	62
16.	A boa culpa	66
17.	O movimento amoroso interrompido	71
18.	Aceitar os pais	74
19.	O casal de três: sexualidade, infidelidades e vícios	77
20.	Quando o amor não é suficiente (proezas existenciais no relacionamento)	82
21.	O coração treme	87
22.	A pequena felicidade e a grande felicidade	90
23.	Candidatos à dor	93
24.	Eu posso viver sem você	95
25.	A boa ruptura	100
26.	Terminar bem os relacionamentos	103
27.	Novas famílias, novas dinâmicas	106
28.	Os pais não se separam	109
29.	Uma nova oportunidade	111
30.	O amor na maturidade	115
31.	O amor que nos faz bem	118
32.	Nem bruxas nem cavaleiros: homens e mulheres em busca do amor que nos faz bem	123
	Epílogo	128
	Prostrar-se	130
	O AMOR QUE NOS FAZ BEM	131

Introdução

Como acontece com frequência nos assuntos cruciais da vida e do amor, tudo começou com um fato casual e um tanto inesperado. Corria o ano 2000

quando me convidaram a apresentar um *workshop* em Buenos Aires, lado a lado com a diretora do Centro Bert Hellinger da Argentina, sobre relacionamentos baseados nas Constelações Familiares. Apesar de, havia muitos anos, estar trabalhando como terapeuta e formador de terapeutas, eu não era um grande especialista em relacionamentos, de modo que no início resisti, mas devo ter sido ténue demais, porque acabei apresentando o *workshop*. Foi uma experiência interessante, profunda e comovente para as pessoas que dele participaram, e também de grande valor para mim.

A partir desse momento, começou a correr o rumor de que eu entendia de relacionamentos, e desde esse dia andei por diferentes lugares do mundo aplicando *workshops* nos quais utilizo a técnica das Constelações Familiares para ajudar a solucionar todos os tipos de problemas, mas muito especialmente os amorosos, tratando tanto casais como indivíduos casados, solteiros ou em qualquer outra situação.

Não me considero um guru nem um modelo nesse campo. De fato, desde o primeiro *workshop* vivo esse tempo como um caminho de aprendizagem pessoal, como um ato de entrega a outros, mas ao mesmo tempo de crescimento em meu caminho afetivo. Como a maioria, eu amei e amo, me casei, me separei, sofri, tive alegrias e tristezas, cometi erros e, provavelmente, alguns acertos. Tive vários relacionamentos de longa duração, dois filhos, dois divórcios e outras relações que deixaram em mim suas marcas com diferentes intensidades. Na realidade, às vezes suspeito, com humor, que a Grande Sabedoria me colocou para apresentar *workshops* sobre relacionamentos para ver se aprendo o necessário. E certamente é verdade que a pessoa ensina com prazer aquilo que ainda precisa processar e aprender; e, convenhamos, a questão dos relacionamentos e seus mistérios é infinita. De qualquer forma, não se trata de contar minha história, e sim de compartilhar o que aprendi nos *workshops* que apliquei, pois este livro se sustenta na experiência em minha longa década de trabalho com pessoas e casais sobre seus assuntos amorosos e suas Constelações.

Embora este não seja um livro sobre Constelações, talvez seja conveniente explicar brevemente em que elas consistem. É difícil fazer isso de forma

resumida, mas direi que se trata de um trabalho terapêutico desenvolvido pelo psicoterapeuta alemão Bert Hellinger que aborda os problemas de relacionamento - ou de qualquer outro tipo - com um enfoque sistêmico, ou seja, levando em conta todo o sistema familiar da pessoa e toda sua rede de vínculos (ou de cada membro do casal, quando o trabalho é feito a dois). É uma experiência que remexe, que agita interiormente e nos faz entrar em contato com as sutilezas e os movimentos profundos da alma. Revela os vínculos, as dinâmicas e as realidades que estão atuando sobre a pessoa nas sombras. É uma técnica que permite ver, de forma rápida, como cada um estrutura seus vínculos e como esses vínculos nos permitem caminhar com força pela vida, ou mesmo nos impedem de fazê-lo; como nos abrem portas ou as fecham, como nos conduzem à felicidade ou à infelicidade, como nos curam ou nos adoecem, como nos criam problemas ou os resolvem. E como os vínculos amorosos com nossos ascendentes, especialmente nossos pais, dão sustentação aos vínculos amorosos com nossos descendentes, em uma espécie de geometria precisa das relações humanas.

Mais adiante mostrarei alguns exemplos ilustrativos de situações que vivi em meus *workshops*, e tenho certeza de que com isso você entenderá melhor o que são as Constelações e como elas podem ajudar a compreender e melhorar seu relacionamento afetivo. Mas, para quem não conhece o funcionamento das Constelações Familiares, convém apontar que são uma representação de nossa família, ou dos outros sistemas relevantes aos quais pertencemos, seja a empresa, as relações de amizade etc. Para isso escolhem-se, entre os participantes, várias pessoas que representarão o pai, a mãe, o(a) companheiro(a) ou ex-companheiro(a), os filhos nascidos, os que não chegaram a nascer, os avós, o chefe..., conforme o problema que se apresente ou os objetivos desejados. A seguir, as pessoas escolhidas se posicionam no espaço, dando expressão a nossa imagem interna do sistema, ao modo como funciona e ao relacionamento entre seus membros. Feito isso, desenvolve-se a Constelação de maneira tal que é possível esclarecer as dinâmicas problemáticas do entorno em questão e como torná-las funcionais e solventes. O cliente interioriza imagens e movimentos emocionais, que, a modo de solução, acaba transferindo à realidade de sua própria vida. Embora normalmente sejam mais poderosas e efetivas em

grupo, as Constelações também podem ser feitas de forma individual por meio de instrumentos de representação que permitem compreender a estrutura de nossos vínculos e suas consequências, fazendo mudanças quando necessário.

Este livro não lhe diz o que se deve fazer ou o que não se deve fazer. Não mostra modelos ideais de relacionamentos, e sim de relações diversas, com suas próprias pautas e estilos de navegação. Mas, para que seja útil, também apresenta questões que normalmente fazem com que as coisas funcionem ou se estraguem em um relacionamento afetivo, e dos ingredientes que facilitam ou dificultam a construção e a manutenção de um bom relacionamento. Nesse sentido, dá pistas para que cada um encontre sua própria fórmula, seu modelo e seu jeito.

Vivemos um momento de abertura e, ao mesmo tempo, de desconcerto, sobre como podem ou devem ser os relacionamentos afetivos; e, nesse sentido, o que abordo - como se verá ao longo do livro situa-se em uma perspectiva de liberdade e de respeito, de fazer e deixar fazer. As pessoas não têm de comungar com dogmatismos de nenhum tipo, nem devemos nos sentir culpados por não fazê-lo. Há muita gente que sofre por não se encaixar em um esquema de suposta normalidade.

Há alguns anos escrevi: “Imaginemos um mundo no qual, por exemplo, a velhice, a doença, a timidez, a morte, o sofrimento inevitável, sejam bem vistos e façam parte respeitável do viver na mesma medida que seus contrários, a juventude, a saúde, a expressividade, a vitalidade e o prazer inevitável. Muitas pessoas sofrem ainda a pressão de não se encaixar naquilo que conviemos avaliar como bom; mas quem é capaz de afirmar que uma coisa é melhor que outra, que uma vida, por exemplo, é melhor que outra?”. A vida é, felizmente, muito ampla e variada, e cada um tem suas predisposições e suas singularidades. Algumas pessoas são feitas para viver com o mesmo parceiro a vida toda; outras, para ter dez amantes ao mesmo tempo, e outras para ser padres ou freiras. Umas gostam de pessoas do mesmo sexo, e outras de pessoas do sexo oposto. Cada um deve respeitar seu original jeito de ser, até mesmo suas próprias neuroses ou tendências condicionadas - embora deva trabalhar para modificá-las -, e não ficar

tentando, de todas as maneiras possíveis, se encaixar em um modelo ideal de relacionamento afetivo. O importante é a aceitação amorosa de si mesmo e da própria singularidade. E cada um pode encontrar regozijo no respeito a sua própria natureza e ser feliz seguindo-a.

Em certa ocasião, conheci um monge beneditino que me contou ter sentido a vocação religiosa desde muito jovem. Durante anos ele consultou vários psicólogos para tentar encontrar o trauma que fazia com que quisesse ser monge. Mas, depois de certo tempo e numerosas visitas ao divã, ele continuava querendo ser monge, de modo que ingressou em um mosteiro. E ali continua até hoje, vivendo satisfeito sua vida monástica e comunitária.

Atualmente, não existe um modelo único de viver, mas a liberdade de inventar a si próprio. Não existem modelos, e sim anseios: todos temos o anseio (e a necessidade) de amar e ser amados, de gozar de uma estabilidade afetiva, de nos sentirmos vinculados, de pertencer e, se possível, de dar vida ou de servi-la ou cuidá-la de alguma maneira. Mas esse anseio pode se desenrolar tanto em um casamento para a vida toda como em um *living apart together* (estar juntos, mas cada um morando em sua casa). Na realidade, depois de séculos com um modelo claro baseado no binômio homem/mulher como unidade afetiva e socioeconômica, estamos reinventando o relacionamento amoroso. Hoje, o mais habitual é que uma pessoa seja “monógama sequencial”, ou seja, que ao longo da vida tenha vários companheiros estáveis, da mesma forma que também é frequente passar várias temporadas sem um parceiro estável. Tudo isso traz em si tanto liberdade quanto estresse e incerteza nos vínculos.

A cultura, que estabelece direções e formas para a união amorosa, às quais tentamos nos adaptar, coexiste com a natureza, e não devemos nos esquecer de que procedemos de hordas nômades de caçadores-coletores de mais ou menos cento e cinquenta membros, nas quais os laços sexuais e familiares gozavam de uma grande liberdade de formas que contrasta vivamente com o atual modelo do amor, tão individual, patriarcal, possessivo e patrimonialista. Não é meu objetivo me aprofundar em uma visão antropológica do relacionamento afetivo, apenas apontar o conflito que

surge em muitas pessoas entre a mente e o instinto, a civilização e a predisposição, a cultura e a natureza, e as consequentes acrobacias mentais e sociais que tentamos realizar para satisfazer as demandas de ambas.

Minha experiência me diz que nos relacionamentos afetivos não existem bons e maus, culpados e inocentes, justos e pecadores. O que existem são relacionamentos bons e ruins: relações que nos enriquecem e outras que nos empobrecem. Existem felicidade e infelicidade. Existem o amor que nos faz bem e o amor que não nos faz bem. É que não basta o amor para garantir o bem-estar: é necessário um amor que nos faça bem. E reconhecemos este amor porque nele somos exatamente nós mesmos e deixamos que o outro seja exatamente como é, porque ele se orienta ao presente e ao que está por vir, em vez de nos amarrar ao passado; e especialmente porque gera bem-estar e realização.

Eu não gostaria de concluir sem dizer que este é um livro simples que trata de assuntos complexos e profundos, invisíveis, às vezes, aos olhos da mente e apenas intuídos pelos olhos do coração, cuja pretensão é fornecer um pouco de luz para que muitas pessoas - com ou sem um companheiro - encontrem, se possível, uma dose maior de bem-estar em seus assuntos afetivos. Tomara que essas pessoas consigam algo do que pretendem.

1. Viver no amor

Ao longo da vida, as cordas que mais intensamente vibram dentro das pessoas são, sem dúvida, as do amor e do desamor, as do apego e da perda, as dos movimentos expansivos do coração e seus contrários de retração. Dançando ao som de seus compassos, experimentamos a plenitude ou o vazio, a enorme felicidade ou o gelo do desânimo e da destemperança. Assim somos: mamíferos, ou seja, necessitados e gregários.

Um anseio nem sempre completamente satisfeito e persistente nos seres humanos é viver no amor com outra pessoa significativa, ou melhor, com muitas outras pessoas significativas. Quando crianças, nossos pais, irmãos, tios, avós e demais parentes; quando adultos, nosso(a) companheiro(a) e nossos filhos, especialmente. Também, claro, outros familiares, amigos,

sócios, professores, alunos, amantes, colegas de certos trechos do caminho... É impossível imaginar castigo maior para um ser humano que a solidão e o desamor. Schopenhauer afirmava que a maior crueldade e o maior castigo concebíveis para o homem seria ser invisível e imortal ao mesmo tempo. Isso parece terrível e desumano.

Nós precisamos espantar “a trêmula solidão” e viver em comunidades significativas, por isso estamos sempre dispostos a investir no milagre do encontro real com outro ser humano, nessa centelha de vida na qual o outro se ilumina e nós com ele; na qual por momentos o temos plenamente, e desse modo também temos plenamente a nós mesmos; na qual se obtém a troca verdadeira entre dar e tomar; na qual, por fim e com sorte, nosso coração se abre e sentimos a experiência de ser um, da genuína intimidade e de nos transformarmos em destino um para o outro. Assim acontece às vezes nos relacionamentos, e isso é experimentado como felicidade.

Buscamos a unidade, perdida em algum lugar de nossa mente quando, ainda crianças, começamos a partir a realidade em pedaços de pensamento e lhes damos nomes, afastando-nos do ser puro e essencial que fomos e pelo qual continuamos ansiando. E buscamos essa unidade, com acerto ou desacerto, no outro. Ansiamos reencontrar o silêncio interior ao repousar em nossa presença real e na do outro. Olhamos constantemente nos olhos do irmão eterno para captar a plenitude da vida, como explica o relato de Stefan Zweig de mesmo nome, o que significa que no encontro verdadeiro e amoroso com o outro conseguimos reconhecer profundamente a nós mesmos: se eu olho para você e vejo que você também sou eu, algo na essencialidade se acalma. De modo que um ingrediente da felicidade terrena que certamente podemos experimentar nesta vida acontece quando nos sentimos unidos e temos relacionamentos ricos, férteis, irmanados, cooperativos e amorosos.

Sejamos sinceros: certamente, nenhum âmbito da vida está tão cheio de expectativas e promessas como o do amor no relacionamento (se excetuarmos, talvez, outros grandes falsos graais, como a riqueza, o poder ou o desejo de notoriedade), e é provável que seja porque lhe atribuímos a potencialidade de nos fazer voltar ao paraíso perdido da unidade original

com os pais, ou de nos levar à terra prometida, cheia de abundância, onde nossos temores se diluirão e nossa solidão existencial se tornará menos fria e abismai, ou até desaparecerá.

E, sem dúvida, o relacionamento afetivo nos dá um pouco disso. Mas pode nos fazer felizes ou infelizes?

2. A boa notícia: ninguém pode nos fazer infelizes

O parceiro afetivo não tem a capacidade de nos fazer infelizes, embora, às vezes, pareça que sim, especialmente em momentos de dor, perda, disputas, desencontro ou frustração. Em um relacionamento podemos viver um amplo leque de sentimentos, entre eles o sofrimento e o desamor, mas não há razão para sermos vítimas disso, visto que nosso caminho e nosso destino continuam sempre íntegros em nossas mãos. Não importa só o que vivemos, e sim nossa atitude perante o que vivemos.

Essa é a boa notícia: apesar dos maus momentos, na realidade ninguém tem o poder de nos fazer infelizes, pois sempre está em nossas mãos decidir como vamos viver as coisas, o sentido que lhes daremos e a possibilidade de orientá-las na direção do positivo e útil. Vejamos o famoso caso de Viktor Frankl, cujo exemplo mostra bem o sentido do viver, ainda que no pior dos pesadelos - ou, o que dá no mesmo, em um campo de concentração. Ou o de Nelson Mandela, que fraguou grande parte de sua integridade na impotência de sua longa reclusão, e que pôde encarnar como poucos os versos do poeta William Ernest Henley: “Eu sou o mestre do meu destino, eu sou o capitão da minha alma”. Ou, mais jocosamente, o de Sócrates, cuja mulher era famosa por seu pertinaz mau caráter; o filósofo costumava aconselhar as pessoas a se casar, porque, se desse certo, seriam um pouco felizes e, se não, sempre restaria a opção de ser filósofo.

Não parece um bom negócio deixar que nosso bem-estar dependa de outro, dando-lhe esse poder e ao mesmo tempo sobrecarregando-o com ele. A felicidade depende, pois, principal mente de nossa atitude e estado perante o que nos cabe viver. Em particular, depende de que com nossa atitude consigamos evitar o papel de vítima, o ressentimento, a vingança, a queixa,

o hedonismo, o orgulho, o medo, a cobiça, o desejo de notoriedade, a riqueza desmedida, a preguiça espiritual etc. Tudo isso configura o elenco de personagens da comédia e do sofrimento humanos.

A felicidade também depende de que permaneçamos na força real que vem de reconhecer nossa responsabilidade, isto é, nossa capacidade de resposta a todo momento. Os falsos poderes levam inevitavelmente ao sofrimento e fazem com que os outros sofram. É mais feliz quem atua como discípulo da realidade e dos fatos e os aproveita para o bem próprio e da vida. É mais feliz quem, em vez de se queixar e sofrer resignado, assume uma posição, orienta suas ações, gera esperança e desenha um futuro promissor; enfim, quem se transforma em discípulo da realidade, e não em sua vítima.

Portanto, um companheiro não pode nos fazer infelizes em um sentido estrito, pois a felicidade é um estado interno, que, em última instância, só depende de nós mesmos e do cultivo de uma consciência maior, assim como do conhecimento claro de nosso ser. Não obstante, de vez em quando esquecemos tudo isso e pretendemos que o companheiro se transforme em remédio para todos os nossos males e carências afetivas. Nós nos “desresponsabilizamos”, colocamos nosso destino em mãos alheias e renunciamos a uma parte fundamental de nossa liberdade e de nosso ser. E não temos consciência de que, pensando e agindo desse modo, outorgamos ao outro um poder que não lhe corresponde e que pode até ser um fardo pesado para ele; um poder que, de qualquer maneira, é um lastro para o companheiro.

É conveniente assumir também que a felicidade não significa prazer, nem sucesso, nem ausência de dor e de frustração. A felicidade é outra coisa: uma sintonia com o aroma do ser essencial e com a força da vida, um sim incondicional a todas as suas dimensões, um viver em consonância com nossas predisposições e o estabelecimento de vínculos ricos e significativos com os outros.

Então, se sabemos que não podemos pedir a plena felicidade a nosso companheiro, quem é esse que dentro de nós a reclama e se empenha em encontrar exigências e argumentos infelizes porque a realidade não se assemelha a seus sonhos? Quem escreve intensos dramas com brilhantes,

embora fatais, argumentos? É, nem mais nem menos, a criança que continua viva em nós. Se a letra de tantas e tantas canções românticas fosse o sensor que nos informasse dos assuntos-chave emocionalmente nos relacionamentos afetivos, o resultado seria inequívoco: o parceiro teria poder sobre a vida e a morte e, além disso, seria o sentido da vida. Escutamos, por exemplo: “Não posso viver sem você”, “Se você for embora, eu morro”, “Sem você nada faz sentido”, “Não há um inferno pior que sua ausência” etc. Se analisarmos com cuidado essas frases, veremos que só podem vir de uma criança. Para ela poderiam ser frases reais, pois com tão pouca idade a ausência da mãe ou do pai é vivida como um inferno. Sua dependência é tão grande que, sem eles, ela sente que não conseguiria sobreviver, ou que não teria sentido viver: sem eles, poderia morrer, literalmente. Portanto, a mensagem popular que povoa essas canções refere-se ao amor romântico em versão infantil.

Como já disse, somos mamíferos e precisamos do contato e do olhar para sentir que vivemos. E não se trata só de palavras: durante a Segunda Guerra Mundial houve registros de que, em certos orfanatos onde os bebês eram formalmente alimentados e cuidados, mas não tinham uma pessoa significativa que olhasse para eles, que os acariciasse e estabelecesse com eles um vínculo pessoal, os bebês acabavam morrendo. Isso foi denominado “marasmo hospitalar”. Como se, morrendo, eles manifestassem que a vida sem vínculos amorosos significativos não pode vencer a morte.

Quando se trata de um relacionamento afetivo, devemos nos perguntar sobre a qualidade desse amor: é possível envolver-se real e profundamente e construir bem-estar em uma relação mantida por duas crianças? É uma relação mãe-filho, ou pai-filho, ou um relacionamento entre adultos? O que é legítimo e razoável pedir e esperar em um relacionamento afetivo, e o que não é? O que cabe à criança e o que se espera do adulto?

3. A notícia: ninguém pode nos fazer felizes

Também há uma má notícia, contrária à anterior: ninguém tem o poder de

nos fazer felizes.

Muitas pessoas esperam que o parceiro as faça felizes, e essa é uma fonte comum de equívocos. Convenhamos que, se ninguém tem a chave de nossa infelicidade, também não vai ter a da felicidade. O parceiro por si mesmo não traz felicidade. Ele pode trazer muitas outras coisas e, quando essas coisas estão presentes e se conjugam adequadamente, experimentamos a felicidade. Mas a verdadeira felicidade é a conexão com o pulsar da vida. Por meio do parceiro teremos intimidade, sexualidade, ternura, vínculo, sensação de pertencimento, confrontação, crescimento... E, sabendo levar, vamos nos aproximar de um tipo de gozo. Mas felicidade é outra coisa: é um estado. O parceiro pode nos dar felicidade, mas não tem o poder de nos fazer felizes, e esse é um detalhe muito importante.

Essa segunda notícia é um pouco mais difícil de digerir. É maravilhoso quando estamos com o parceiro e percebemos ou transmitimos algo assim: “Você, ou isso que você faz, diz, mostra, me faz muito feliz”. Esse tipo de frase abre sorrisos em nosso(a) companheiro(a) e semeia alegria. Contudo, muitos relacionamentos fracassam quando, passada a natural ilusão efêmera da paixão, seus membros são incapazes de tomar e aceitar, na totalidade, a realidade do outro, incluindo a habitual incapacidade de nos prover felicidade e atender a todas as nossas expectativas. Outros casais, felizmente, são capazes de ver um pouquinho além dessa ilusão: conseguem vislumbrar realmente o outro e, com base nessa visão do real, aprendem a amá-lo. Desse modo, essas pessoas se abrem à possibilidade de escolher seguir em frente e construir um projeto comum de relacionamento e de vida.

Para uns e para outros perfila-se inevitavelmente uma série de perguntas funcionais: se um relacionamento afetivo não nos dá felicidade, então, qual é seu propósito? Para que serve? Qual é sua utilidade? De que maneira nos nutre? Responder a essas perguntas é, em boa medida, o propósito deste livro.

A ideia de que um relacionamento afetivo deve nos fazer felizes não é apenas uma falácia individual, mas também pertence a nosso imaginário coletivo. Isso porque o relacionamento é um dos ingredientes, mas não o

único, de um estado interno que experimentamos como prazer e harmonia e que consiste em nos sentirmos vinculados, pertencentes, unidos e em família. Por meio do relacionamento nos sentimos acompanhados e espantamos a temida solidão, essa “consciência trêmula que chega à beira do mundo para escrutar o frio e insondável abismo sem vida”, como descreve Bertrand Russell. Afinal de contas, somos mamíferos, animais gregários e sociais, alimentados e vitalizados por nossos contatos e relacionamentos.

Nos casais reais, refuta-se essa difundida ideia de que o outro deve ser a fonte de nossa felicidade, o que não os impede de se sentirem muito felizes juntos e de tentar fazer o outro feliz. Quando isso ocorre, sentem-no como uma conquista e uma realização comovente. Muitos casais reais admitem que o outro não lhes trouxe mais felicidade, e sim mais desafios e complicações, bem como uma maior capacidade de enfrentar problemas e diferenças de valores, desejos, costumes e crenças. Enfim, na maioria dos relacionamentos reais (não naqueles com os quais fantasiávamos) as partes concordam em afirmar que a relação não é um mar de rosas, mas também tem cantos vivos que convém enfrentar e arredondar; que, além do gozo amoroso em certos momentos, da sexualidade e da ternura em outros, de nos sentirmos acompanhados, da alegria de gerar uma vida e cuidar dela quando temos filhos, temos de enfrentar conflitos e desacordos, e, às vezes, até sentimos que o relacionamento e a convivência nos enfraquecem, desgastam e desvitalizam, de modo que precisamos revisá-los regularmente e promover mudanças. Os relacionamentos que perduram enfrentam diferentes ciclos vitais e desafios, como a criação dos filhos, o crescimento deles, sua autonomia, a morte dos pais, a velhice etc., e com frequência precisam mobilizar grandes recursos para sair deles vitoriosos e continuar reforçando os vínculos.

Se aceitarmos que o outro não tem de nos proporcionar a felicidade, e nem pode fazê-lo, e nos entregarmos à misteriosa e aparente indeterminação do relacionamento, deixaremos para trás mitos, preconceitos e idealizações sobre o amor, e estaremos, sem dúvida, mais dispostos a encarar o desafio que significa mergulhar no interior do “campo do casal”, ou seja, o espaço de vivências que une, vincula, comunica, sussurra intimidade e atrai luzes

e sombras entre duas pessoas tocadas pelo amor, ou, no mínimo, pelo desejo e pela escolha voluntária de estar juntos. Qualquer terapeuta que trabalhe com casais e tenha mergulhado em seu interior sabe que o “campo do casal” se parece muito pouco com o paraíso romântico que muitos imaginam, talvez seduzidos pelas imagens ideais que nos fornece uma cultura de tons infantiloides, que, acima de tudo, promove o consumo de édens artificiais.

Eis aqui a dialética do viver: debater-se entre o real e o ideal, banhar-se nos fatos ou colori-los com nossas imagens internas, receber a carícia ou o golpe inevitável dos acontecimentos, ou vesti-los com os trajes e as explicações que mais nos convenham para lhes dar significado e, assim, suportá-los. A vida é um diálogo, com um pouco de sorte ameno e criativo, entre nossas paixões, imagens internas e ideias, e os fatos, que sempre acabam impondo sua soberania. Cedo ou tarde todos somos convidados a viajar do paradigma em uso - cheio de desejos, medos e idealizações sobre o bom e o mau - ao paradigma do amor compassivo, ao real, ao que é. Todos devemos abandonar nosso pequeno “eu” e abrir os braços a uma vontade maior; de todos nós se exige que nos desapeguemos de nossas fantasias e aceitemos o imperativo do manifestado. Vivemos nossos dias vendo que a realidade desenha sua própria vontade independentemente de nossos ideais, de nossos sonhos mais queridos, embora, às vezes, se pareça com eles. Também é assim no “campo do casal”. E a grande tarefa consiste em aprender a amar, integrar e gozar o real, os dois juntos, enquanto nos despedimos com carinho de nossas idealizações, talvez para descobrir, maravilhados, que a entrega ao real multiplica e refina nossa alegria interior de uma maneira com que nem sequer podíamos nos atrever a sonhar em nossas melhores fantasias.

Existe algo que nos faça mais felizes que ser realmente amados do jeito que somos? Podemos dar a nosso parceiro querido um presente melhor que amá-lo em sua realidade, do jeito que ele é? Não é o que todos desejamos dar e receber? Nesse sentido, o amor a dois é um desafio progressivo de amor ao real; ao real do outro e também daquilo que o relacionamento torna possível ou nos nega, pelo menos enquanto continuamos escolhendo-o.

4. Para que, então, um relacionamento?

Qual é, então, o sentido de um relacionamento afetivo? Para que o buscamos? O que é possível viver, oferecer, esperar e obter em um relacionamento?

Como já expliquei, uma das necessidades mais profundas dos seres humanos é a de pertencer, de estar em contato, de se sentir unido amorosamente a outras pessoas. Buscamos um relacionamento, em primeira instância, porque somos mamíferos e precisamos do toque, do calor; porque somos seres vinculares, empáticos, amorosos, generosos e necessitados ao mesmo tempo, de modo que costumamos viver em um estado de carência e de falta, e ao mesmo tempo de abundância e grandeza, e acalentamos o desejo e a esperança de dar e receber, e de encontrar, por meio do outro, um caminho de companhia e um calor existencial que nos proporcione um terreno fértil. Se fôssemos jacarés, répteis de sangue frio, nossas necessidades seriam outras, mas, para um mamífero, não há maior necessidade que fazer parte de um grupo e estar em contato com outras pessoas. Embora talvez nada nos falte de uma perspectiva espiritual, no plano das paixões humanas existe algo que precisa ser acalmado, liberado ou preenchido; precisamos encontrar plenitude em nossos relacionamentos e aplacar nossa sede de dar e receber amor. Isso nos permite transcender o eu: passar para o nós, para a união.

Quando somos crianças, experimentamos uma grande felicidade ao sentir que pertencemos a nossa família, não importa se a atmosfera é alegre ou tensa. Vivemos essa sensação de pertencimento como uma bênção em nosso coração. Depois crescemos e, como adultos, continuamos pertencendo a nossa família de origem, mas já não experimentamos a doce sensação de pertencer a nossos pais. Passamos a ter necessidade de ter essa sensação de pertencimento com outras pessoas, especialmente com um(a) parceiro(a). Ao nos comprometermos com um caminho de amor, como adultos, escolhendo um(a) companheiro(a), criamos o âmbito para um novo núcleo familiar, com filhos ou sem eles, e experimentamos de novo a sensação de pertencer a algo. Por isso esperamos do(a) parceiro(a) a

tonificante sensação de nos sabermos pertencentes um ao outro; a certeza, enfim, de que estamos juntos em um caminho, pelo menos enquanto for possível. Temos direito de experimentar essa sensação de pertencimento, mas não de esperar que o(a) parceiro(a) realize todas as nossas fantasias, que aplaque todos os nossos medos, que cure todas as nossas velhas feridas. Se um pouco (ou muito) disso acontecer, ganharemos um presente, mas como expectativa será algo excessivo. E um excesso de expectativas pode sufocar o amor.

Entretanto, posto que inicia seu sentido por meio da sexualidade, um relacionamento atende as nossas necessidades de prazer, intimidade e confiança física. Com o sexo, pelo menos entre os casais, sintonizamos-nos também com o potencial de criar uma vida e, a seguir, cuidar dela, o que é vivido como concordância com o fluxo da existência natural e faz crescer em nós uma vivência de realização. Há também a necessidade de nos projetarmos. Depois de um primeiro momento, quando os membros do casal precisam olhar um para o outro, o sentido passa a ser olhar para um ponto em comum, às vezes, os filhos, ou outros projetos, gostos ou interesses em comum.

Visto que no relacionamento justamente o que nos separa é aquilo que nos une, ele se transforma em um espaço privilegiado para nos expormos ao diferente, porque temos um gênero distinto e, se não, viemos de famílias variadas, ou de histórias, culturas, crenças, hábitos, valores diferentes. No relacionamento aprendemos a dar espaço, a respeitar o que nos parece estranho. Nesse sentido, ele nos oferece a possibilidade de crescer pela exposição ao alheio e, por conseguinte, por sua integração.

Por minha experiência como terapeuta, eu diria que o relacionamento se sustenta bem enquanto nos permite desenvolvimento e crescimento, motivação e impulso, ou seja, enquanto continua sendo interessante para nosso próprio caminho de realização e nos permite ir abrindo nosso coração mais e mais. Nesse sentido, um relacionamento é, na realidade, um vínculo profundo, mas baseado em um contrato, ou seja, uma relação contratual, condicional, diferente, portanto, da relação entre pais e filhos, que é - pelo menos em princípio - incondicional. Muitas vezes vemos que nos casais há

uma espécie de contrato invisível, nunca explicitado, que os dois assinam sem saber nem reconhecer abertamente, como se dissessem, de algum modo: “Eu cuido desses assuntos, que para você são difíceis, e você cuida desses outros, que para mim são árduos”. Às vezes, por exemplo, pode acontecer de a mulher dizer ao homem: “Eu cuido de que você não tenha que crescer no âmbito relacional ou emocional, e não enfrente certos medos nesse plano”; e, às vezes, o homem diz à mulher: “Eu cuido de que você não tenha que encarar sua insegurança em relação a sua autonomia e seu valor”. Há milhares de variantes por meio das quais os membros do casal, de uma forma invisível e não consciente, tentam proteger um ao outro de suas sombras e complementar suas carências. Nesse sentido, o relacionamento é um contrato, muitas vezes oculto, de ajuda, entendida como proteção diante das dificuldades. O que acontece é que, com frequência, o tempo passa, o relacionamento caminha e se desenvolve, e um dos dois - ou os dois - sente que isso já não é suficiente, que vive em uma prisão muito confortável, e que crescer e amadurecer também significa atravessar sem o outro suas dificuldades internas, ou entregar ao outro as dele. Então, pode acontecer que um dos dois - ou os dois - decida fazer uma mudança importante. Por exemplo, que ela ou ele diga: “Para mim é carga demais carregar nas costas suas dificuldades ou seus medos; não posso mais acompanhá-lo nisso e preciso me retirar”. É uma tentativa de continuar ajudando o outro, mas, dessa vez, fazendo-o enfrentar suas dificuldades (e enfrentando as nossas), o que implica crescimento em forma de crise, desencaixes, atritos e, às vezes, talvez, separação.

Mais adiante falaremos do que nos separa. Agora, vamos continuar vendo o que nos une.

5. Paixão, escolha, compromisso, entrega

Quando duas pessoas se encontram nas arenas amorosas, se atraem e se sentem tocadas por uma graça especial, abrem-se para um movimento maravilhoso, um ardoroso anseio de viver. Com frequência se sentem incontroláveis e cegamente levadas ao outro e pelo desejo do outro. É um estado de graça e de abertura no qual tudo brilha; que muitas pessoas

desejariam que fosse permanente, mas que tende a não durar, pois, na realidade, para muitas pessoas a paixão costuma representar uma intensa projeção de seus anseios mais queridos e secretos. Na maioria das vezes, apaixonar-se significa: “Você mexe muito comigo, mas eu o vejo pouco” (ou seja, vejo pouco o que você é na realidade, e vejo muito o que na realidade desejo ver). Para falar mais claramente: na paixão não vemos a outra pessoa como ela é, e sim como desejamos e esperamos que seja. E, embora seja inconsciente, acalentamos a esperança secreta de que por meio do outro os assuntos não resolvidos de nossa infância ou família de origem encontrem um caminho, e talvez uma solução. Na paixão entram em jogo, de maneira inconsciente, complexos mecanismos de reconhecimento do outro e da atração que sentimos, que têm ressonância com nossa história ou sistema familiar, além de representar uma oportunidade concreta para a união e para disparar nossas flechas criativas na corrente sanguínea da vida.

Certamente, também é verdade que na paixão se dão uma abertura e uma inspiração inigualáveis, nas quais podemos perceber a profunda beleza do ser do outro, e vê-lo cheio de seus dons e talentos. Mas, ao mesmo tempo, opera uma cegueira peculiar na qual inventamos o outro sob medida para nossas necessidades. Portanto, e paradoxalmente, a paixão pode ser graça e um enorme movimento expansivo do coração no qual vemos luminosamente o outro, e ao mesmo tempo um escurecimento, no qual inventamos o outro conforme nossas conveniências. E as duas coisas acontecem ao mesmo tempo, por mais incompatíveis que possam parecer. Seja como for, algo nos faz vibrar com essa pessoa e sentir um movimento irresistível em direção a ela. Nós nos apaixonamos, e esse ser mexe tanto conosco que é um mistério incompreensível. É verdade que a sexualidade é uma realidade avassaladora, mas há algo mais: nessa pessoa reconhecemos vibrações que vivemos em nossa infância, e de alguma forma acalentamos a esperança de completar com ela aquelas coisas que ficaram, como assuntos pendentes com nossos pais, ou de representar roteiros e tramas inconscientes de nosso sistema familiar de origem para que prossigam e encontrem solução. Essa é uma das versões habituais da paixão: “Vejo em você meus anseios, minhas expectativas, o desejo de que algo atenda, preencha e complete aquilo que não se completou em meu

passado afetivo”.

O que acontece com a paixão quando a relação evolui? Ela decai. Porque é um estado que, por natureza, não dura muito. Desejaríamos que durasse, porque é maravilhoso, mas é insustentável e tende a se transformar. Depois da paixão, a relação começa a significar outra coisa, algo como: “Agora estou vendo melhor quem você é, e já não mexe tanto comigo, mas o suficiente para eu o escolher e seguir um caminho comum em alguma direção (ou não, e nesse caso escolho ir embora)”. Aqui, a relação com o parceiro deixa de ser um movimento incontrollável e passa a ser uma escolha, ao mesmo tempo que um olhar cada vez mais próximo da realidade de como é o outro em todas as suas dimensões e imperfeições. E com a escolha há uma aceitação: “Eu o aceito desse jeito, com sua história, seu passado, suas origens, seus vínculos anteriores, seus filhos etc. Aceito-o com seus valores, medos, estilo afetivo, emoções, feridas, talentos etc., e assumo a alegria e também o custo que implica um vínculo profundo na alma com você, e o amo assim”, pois em toda relação também se paga um preço inevitável: quando escolhemos alguém para um caminho em comum, nós o escolhemos com todas as consequências, com todas as bênçãos e riscos que isso implica.

A fase, ou estado, seguinte, quando o relacionamento prospera, é o compromisso. Independentemente dos rituais e das formas que possa adotar (festas, casamentos, celebrações, ritos), o compromisso é o fruto de um processo e significa: “Agora, nosso amor, nosso vínculo e o que criamos juntos têm mais força e mais peso que nossos relacionamentos anteriores e que nossa família de origem”. Esse novo sistema que criamos tem prioridade agora. E, então, o casal começa a fazer as coisas de uma maneira própria, diferente do jeito da família de cada um, e cria uma realidade própria que tem mais peso que as famílias de origem. No compromisso, duas pessoas, unidas pela sexualidade, pelo amor, pelo reconhecimento como igualmente adultos e válidos, pela decisão de compartilhar a intimidade, consolidam seu caminho em comum, fruto de terem integrado e aceitado o passado como foi, e conseguem que a energia da relação flua em direção ao futuro. Liberam suas lealdades e amarras com os relacionamentos anteriores e se abrem para um movimento próprio e

criativo juntos.

Alguns casais são visitados por uma força superior, ainda maior que o compromisso: a entrega. O amor com entrega é transcendente porque é o mais generoso possível: nele se ama a vida e os fatos tal como são, despojando-os de paixões egoístas. O sentimento que impera é: “Continuo te amando, independentemente de para onde você vai, e independentemente de para onde me leve meu próprio caminho”. É um amor que está em sintonia com o movimento da vida e que veremos com detalhes mais adiante, quando falarmos do relacionamento como projeto e vivência espiritual.

Algumas pessoas passam a vida se apaixonando e se desapaixonando, pessoas que exploram relações e não escolhem nenhuma, que escolhem pessoas e a elas se vinculam, mas não conseguem o compromisso profundo e real necessário para que esse relacionamento tenha mais peso e força que o anterior, e pessoas que alcançam o cume do amor generoso por meio de uma entrega maior à força misteriosa que move as engrenagens das coisas.

6. Sexualidade e igualdade

Costumo dizer que um relacionamento se alicerça em dois pilares muito simples: de um lado, a sexualidade, que move incansável as gigantescas rodas da vida e impulsiona os amantes; e, de outro, a estrita igualdade de categoria entre seus membros.

O que fundamenta o relacionamento é a sexualidade, que, além de propiciar intimidade e prazer, é o veículo de entrada na vida. Diante da força da sexualidade, experimentamos o assombro e a grandeza da criação, visto que o relacionamento não deixa de ser uma vibração criativa, e a união de duas pessoas é algo espiritual, pois o espírito atua nele para que a vida siga seu curso.

Por meio do encontro amoroso e do relacionamento afetivo, permitimos que a sexualidade atue e se realize em nós, e também nos expomos a todas as suas consequências: a vida, o cuidado com ela e a potencialidade da

morte. Esse é um grande abismo e ao mesmo tempo uma grande honra para o casal.

Alguns casais renunciam à sexualidade ou não a vivem durante um tempo (a vida sexual pode atravessar diferentes fases em função dos ciclos vitais que alcança), mas o relacionamento continua porque os dois se mantêm juntos e comprometidos, porque se amam, continuam se escolhendo e se acompanham, pois também a companhia, o cuidado, a ternura e a amizade são importantes. Não obstante, a sexualidade alicerça inicialmente o relacionamento e é a grande força de geração da vida. Uma força avassaladora. De fato, atrevo-me a lançar a ideia lúdica de que os filhos permaneceriam com seus pais se não se sentissem empurrados pela sexualidade para uma vida adulta.

Forçosamente, a sexualidade é idêntica tanto em casais homossexuais como em heterossexuais, e é movida pelo mesmo propósito e pelo mesmo espírito. Embora as pessoas do mesmo sexo não possam conceber filhos, podem cuidar deles e fazer crescer a vida.

É conveniente dizer que a sexualidade é uma força maior que o amor e cria vínculos inevitáveis, inclusive alguns que não se escolhem voluntariamente. Por exemplo, algumas pessoas geram filhos por ter se exposto à sexualidade, embora não sentissem amor, ou até sentindo desamor e repulsa, como no caso das mulheres violentadas.

Se, além da sexualidade, a relação for preenchida e perfumada com amor, ternura, respeito, alegria, fragilidade, amizade, humor e mais alguns ingredientes, o casal se sente premiado.

O outro ingrediente no qual se fundamenta o relacionamento é a igualdade. A igualdade de categoria, que quer dizer que ambos têm o mesmo nível, a mesma altura, valor e dignidade idênticos. O relacionamento, por definição, é um lugar onde nos encontramos como iguais, como pares. Se não houver igualdade, na verdade não haverá relacionamento afetivo, e sim outra coisa, outro contrato, em geral pouco feliz. De algum modo, o confronto em um relacionamento começa quando um dos dois pensa: “Eu sou melhor que você” ou “Eu sou pior que você”. As duas posições,

colocar-se acima ou abaixo do outro, engrandecer-se ou diminuir-se, retesam as cordas da alquimia emocional do casal e constituem a semente dos maus-tratos, que, quando cresce, se transforma em jogos psicológicos fatais e em violência (de qualquer tipo).

Na realidade, a maioria dos problemas, se observarmos essa questão com uma visão panorâmica, parte de que alguém se empenha em definir uma porção da realidade como melhor que outra, de que alguém insiste em decidir o que é bom e o que é ruim, e se arroga o direito de impor e julgar em nome de éticas e falácias que costumam ter um fundo emocional impetuoso e infantil. E em um relacionamento, quando um dos dois se sente melhor que o outro, ou que a família do outro, no fundo da alma surgem as fissuras, porque o casal, por mais diferentes que sejam seus membros, deve se apoiar na igualdade sentida e reconhecida de coração.

Uma das grandes proezas a que o relacionamento afetivo nos convida consiste no progressivo desenvolvimento da experiência de igualdade real entre ambos. Sei que muitas pessoas se consideram em igualdade de categoria com seu parceiro, mas aqui não estou falando de ideologia, e sim de experiência real, profunda e verdadeira. Estou falando de nossa verdade interna. Sabemos que, se as boas intenções dessem bons resultados, o mundo seria um lugar mais agradável. E que se os bons pensamentos dirigissem o mundo, haveria menos sofrimento. Contudo, o que toma a dianteira e domina nossa vida é a verdade real sobre nós mesmos e nossos sentimentos e vivências íntimas, não nossa ideologia. Quantos afirmam ideologicamente que se sentem iguais ao parceiro e, a seguir, desqualificam, por exemplo, suas origens ou seu entorno, ou seu comportamento? Quantos, no sentido oposto, criticam a si mesmos em um indigno alarde de baixa autoestima, de autorrebaixamento?

Uma grande proeza interior para todos consiste em compreender que “melhor” e “pior” são conceitos da mente, não da realidade; compreender que o pleno respeito se mostra quando sentimos que o outro, qualquer que seja ele, é estritamente idêntico a nós perante a vida; quando compreendemos que o outro também é aquecido pelo mesmo sol e refrescado pela mesma chuva, independentemente de sermos justos ou

pecadores, como reza o Evangelho.

Mais adiante veremos como se protege essa igualdade por meio do equilíbrio na troca entre o dar e o tomar, e nos respectivos posicionamentos na relação. Não é um equilíbrio fácil. Às vezes, por amor ao companheiro, um dá um pouco mais que o outro e, assim, esta pessoa corre o risco de ficar menor na relação. Entretanto, também pode ser aconselhável que, por verdadeiro amor, se dê um pouco menos, em função daquilo que o outro pode receber e devolver dentro de suas possibilidades. É conveniente cuidar bem desse assunto e evitar o que poderíamos chamar de “os males do dar”, que veremos mais para frente. Se um dá muito e o outro pode receber ou devolver pouco (embora talvez exija muito), criam-se frustração e desigualdade e, então, em um sentido profundo, pode já não haver relacionamento, mas sim faltar a paridade. “Não caminhe na minha frente, eu posso não segui-lo. Não caminhe atrás de mim, eu posso não conduzi-lo. Apenas caminhe ao meu lado e seja meu amigo”, escreveu Albert Camus. E poderíamos acrescentar: “Não caminhe acima de mim, posso perdê-lo de vista, e nem abaixo de mim, pois posso pisar em você; caminhemos juntos, lado a lado”. Isso é igualdade.

7. Um espaço para o crescimento

O relacionamento, como vimos, não vai nos trazer felicidade, mas pode nos ajudar a crescer. De fato, creio que o relacionamento afetivo é um espaço ideal para o crescimento das pessoas, pois com ele nos despedimos do menino ou da menina que fomos e entramos no mundo dos adultos. Nesse sentido, se lhe dermos a atenção e o cuidado devidos, se, como adultos, estivermos dispostos à travessia da intimidade e do amor de uma maneira real e respeitosa em relação ao que vai acontecendo a cada momento, o relacionamento pode ser um desafio para nosso crescimento. Porque certamente teremos de revisar alguns dos nossos modos de funcionar, alguns costumes e pautas de relacionamento, alguns hábitos e crenças, alguns medos e exigências.

O relacionamento afetivo não é uma relação de ajuda, mas uma relação que

ajuda. Ajuda o desenvolvimento pessoal, às vezes por meio da alegria, mas outras vezes por meio do sofrimento e do desânimo conscientemente aceitos. Provavelmente, nada ajuda mais o próprio crescimento que assumir de maneira consciente a dor e dar-lhe um espaço dentro de nós mesmos, como nos ensina o mestre espiritual Gurdjieff, em vez de nos defendermos dela a todo custo o tempo todo, edificando barreiras de proteção que acabam nos afastando de nosso coração. Mais que o expansivo (os ganhos) é o retroativo (as perdas) que modela as curvas de nosso ser lixando as asperezas de nossa identidade cristalizada.

Seria bom esclarecer a que me refiro quando falo de crescimento. Para mim, crescimento não significa mais eu, e sim mais você. O crescimento aponta para a expansão rumo ao estranho, à inclusão como próprio daquilo que é alheio, ao amor pelo diferente. E, no relacionamento, o outro é o diferente, o outro é sempre o mistério a reconhecer e respeitar. “Quem para si cresce, do crescimento abusa”, reza um verso de Shakespeare.

Nós, seres humanos, reconhecemo-nos melhor no diálogo que no monólogo. O monólogo sofre de falta de contraste, afasta-nos do mundo; quando nosso diálogo interno se torna um turbilhão e nossos pensamentos não encontram repouso, podemos enlouquecer e escorregar para o abismo por excesso de imersão em nossas fantasias e déficit de contato com o outro real. Desde crianças descobrimos quem são as pessoas que nos amam e nos avalizam, quando nos descobrimos no olhar delas, na interação e no diálogo com elas.

Com o relacionamento afetivo como vínculo crucial continuamos nos descobrindo, encontrando a nós mesmos. Só podemos nos encontrar por meio da intimidade, por meio do outro, dispostos a ser confrontados e às vezes despidos. Não é possível fazer essa viagem sozinho. Não se avança em solidão, ou pelo menos não se chega muito longe. E, embora muitas das tradições da sabedoria promovam o caminho do afastamento do mundo, é bastante provável que estejam se referindo metaforicamente ao mundo do eu, com seus desejos veementes e seus medos irracionais, e não tanto ao mundo dos relacionamentos e das tarefas cotidianas e simples.

Ocorre com frequência, no âmbito dos relacionamentos, que os cães

selvagens - que, segundo Nietzsche, devíamos escutar para nos tornarmos sábios - continuem latindo no porão de cada um: medos, sofrimentos, tristezas, desejos veementes, raiva, inveja, ciúme etc., todos derivados das dificuldades vividas nos primeiros vínculos amorosos, que já refletem a precoce falta de confiança no Ser e no verdadeiro amor. Inevitavelmente, o encontro com o parceiro se organiza também em torno da sintonia com os cães selvagens que latem dentro dele, com as respectivas fendas e imperfeições.

Isso quer dizer que muitas vezes, em um relacionamento, encontramos e nos enredamos com o outro por sintonia com as respectivas dificuldades. Como já indiquei, é muito comum que se estabeleça um pacto implícito de cuidar um do outro naquilo que é difícil para cada um, algo que pode situá-lo em uma posição de fragilidade. Por exemplo: “Eu cuidarei dos sentimentos e você das ações” ou “Eu sou forte e você é fraco, por isso eu cuido de que você não tenha de enfrentar sua própria força e eu, minha própria fraqueza”, e mil outros exemplos e combinações criativas. Nesse caso, os membros do casal se protegem, mas ao mesmo tempo ocorre um paradoxo estranho: enquanto se protegem, impedem-se mutuamente de se desenvolver.

Podemos crescer enquanto nos protegemos, mas nós nos desenvolvemos especialmente quando deixamos de fazê-lo, porque o verdadeiro crescimento ocorre quando cada um enfrenta aquilo que teme ou aquilo que acha que lhe falta. Assim, um dia, um dos dois descumprir o pacto nunca explicitado e explode o conflito. Vêm a crise e a dor, mas também a oportunidade de reorganizar, crescer, ampliar; a oportunidade de aprender e ensaiar novos espaços internos, identidades, sentimentos e novas condutas. Nossas sombras, enfim, iluminam nossa humanidade.

8. As cinco condições para o bem-estar do casal

Eu já vi muitos homens e mulheres sofrerem porque pretendiam manter um relacionamento que ia contra sua própria natureza, seu próprio estilo de vida, suas próprias necessidades, desejos e inclinações; por querer se

adaptar ao modelo dos pais e da família em geral, ao que “deve ser” ou a determinados modelos sociais imperantes. Ou por querer atender às mensagens provenientes das frustrações e penalidades de seus pais: “Não se case e mantenha sua autonomia”, “Não confie e mantenha seu coração a salvo”, “Em um relacionamento, é preciso se impor e controlar tudo”, “Adapte-se ao outro e tudo vai dar certo”, e outras mais. Já vi muitas pessoas sofrerem grandes turbulências emocionais e dolorosos desencontros amorosos por insistirem no impossível ou por apostarem em vãs esperanças com seus parceiros. Talvez a maior de todas as esperanças vãs seja a de que o outro vai mudar e, por fim, vai se ajustar ao que desejamos.

Em um relacionamento, ativamos esquemas afetivos e pautas que se imbricam e lubrificam, criando um campo compartilhado de bem-estar quando as coisas vão bem. E, é claro, o contrário quando vão mal: um campo de batalha, com seu rastro de destruição e sofrimento. Na verdade, é triste o fato de haver tanta dor nos relacionamentos e não se materializar o amor que os dois sentem ou sentiram um dia, por tentarem se adequar a um esquema ou pauta alheios. Em minha opinião, não existem modelos ideais que devamos seguir, e sim relacionamentos reais, e cada casal deve encontrar a própria maneira afinando sua sensibilidade e evitando trair a inteligência de seu coração.

Não existem esquemas preestabelecidos, mas sim condições que facilitam ou dificultam o relacionamento afetivo. Há critérios que nos permitem reconhecer se estamos com a pessoa adequada ou não, se estamos mais perto ou mais longe de que o amor aconteça. Arnaud Desjardins, discípulo do sábio hindu Swami Prajnanpad, explica em seu livro *Una vida feliz, un amor feliz* os cinco critérios que seu mestre lhe ensinou para reconhecer o valor profundo de um relacionamento. Quando estão presentes, o casal vive em harmonia, e seus assuntos são alegres e serenos.

A primeira condição é que seja fácil, que flua sem muito esforço. Que as coisas sejam confortáveis, que não tenhamos de desperdiçar grandes quantidades de energia em emoções nem sejamos obrigados a lutar contra elas. Quando essa condição está presente, existe uma comunhão real, uma

comodidade que não é rotineira, na qual não há dramas nem tragédias, só bem-estar. Tudo se desenrola com naturalidade, e as coisas são fáceis e leves.

Às vezes, nos juntamos com pessoas as quais inexplicavelmente só há atritos, tudo é complicado e levamos a vida com peso e esforço. Não se trata necessariamente de casais: podem ser sócios, amigos, vizinhos, conhecidos etc.; às vezes, são pessoas com quem não sabemos por que, e apesar dos nossos desejos, a relação não flui com naturalidade. Com outras, porém, tudo é simples e flui muito proveitosamente. Ajuda, sem dúvida, ter estilos afetivos parecidos ou que se encaixem bem.

É verdade que podemos modificar um pouco as pautas afetivas e de relacionamento que aprendemos, resolver assuntos emocionais pendentes de nossa infância e que fazem parte de nossa identidade, mas não devemos fazer isso radical ou completamente, e também nem sempre isso é necessário. Podemos mudar um pouco nosso estilo afetivo, mas vale a pena estarmos com pessoas cujo estilo afetivo se encaixa bem com o nosso. É fácil saber quando os estilos afetivos e as pautas favoritas de relacionamento de cada um são compatíveis: quando quase não há discussões, quando as emoções fluem sem grandes altos e baixos e quando a relação é nutritiva para ambos. Quando um mais um dá muito mais que dois, e não menos que dois. Quando o relacionamento não é nutritivo, ocorre um desgaste nas pessoas e o corpo sente tensão e se desvitaliza, o que é um sinal de alarme ou prelúdio de doença.

Algumas pessoas passam cinquenta anos juntas e se tratam muito mal, insultam-se constantemente, e a gente ao redor se pergunta: que sentido tem essa relação? Por que continuam juntos? É porque também a troca negativa, a troca feita no mal-estar e nos maus-tratos, cria vínculos muito profundos entre as pessoas, e embora elas sejam infelizes e desejem se separar, o vínculo é muito forte e, infelizmente, não conseguem enfrentar o terror da solidão. Esses casais, às vezes, desejam que o outro morra, ou dizem isso abertamente em sua penosa luta de amores feridos transformados em medos e recriminações; mas, quando o outro morre, entram em uma crise grave, ficam deprimidos durante muito tempo e

desejam a presença do companheiro que perderam. Isso significa que o vínculo não cresceu com força apenas na troca positiva e fácil, mas também na negativa e difícil. Algumas pessoas são incapazes tanto de mudar como de se separar, pois isso as põe diante de um grande abismo, e elas escolhem permanecer na troca negativa. E sua escolha é respeitável, pois quem seria capaz de dizer qual é a forma correta de viver e qual é o melhor caminho para cada um? Contudo, o preço a pagar é enorme. E não podemos deixar de aconselhar relacionamentos nos quais amemos e nos sintamos amados, e nos quais fiquemos à vontade e livres de imensas e desgastantes paixões e sentimentos turbulentos que consomem e dilapidam nossa energia.

A segunda condição de Prajnanpad é que se trate de duas naturezas não muito incompatíveis, não muito diferentes. Que a compreensão do outro não esteja além de nossa capacidade. Com frequência, a fascinação amorosa ignora com soberba a incompatibilidade de duas naturezas e as pessoas julgam se amar de boa-fé, mas carecem da possibilidade de uma compreensão verdadeira.

A compatibilidade do homem e da mulher, ou de qualquer casal, descansa sobre a diferença, mas também sobre a possibilidade de associação, imbricação e cumplicidade.

Isso é fácil de entender: se ela gosta muito de subir a pé as montanhas e comer um sanduíche sentada em uma pedra, e ele gosta muito de carros glamorosos e de restaurantes de luxo da cidade, trata-se de naturezas certamente diferentes; ou se ela é judia e ele é muçulmano ou católico, trata-se de naturezas incompatíveis, e essa diferença deverá ser encarada, integrada e administrada na relação. Do mesmo modo, se ele vem de uma família muito rica e ela vem de uma família muito pobre, isso vai gerar um diferencial na dignidade, no respeito e na igualdade que deverá receber cuidados. Nem sempre é impossível vencer as diferenças, mas é imprescindível ter consciência delas e enfrentá-las para administrá-las direito.

Em certa ocasião, trabalhei com um casal no qual o homem, pertencente a uma família imensamente rica, se apaixonou por uma mulher que fazia a limpeza em uma das casas da família. Eles se casaram, não sem a oposição

da família dele, e tiveram filhos. Para ambos foi muito difícil manter o relacionamento, confiar um no outro e se sentir em pé de igualdade, pois, no fundo, mantinham lealdade aos códigos das famílias de origem e de sua procedência social. Um relacionamento se estabelece como tal quando, de alguma maneira, seus membros são capazes de se unir mais no reconhecimento claro daquilo que os separa e amam na relação; quando para eles o relacionamento se torna mais importante que suas famílias de origem; em suma, quando o sistema criado ganha mais importância que as famílias de procedência ou que os relacionamentos anteriores.

Podemos encontrar naturezas diferentes, ou com diferenças capazes de gerar complicações, nos estilos afetivos, nas expectativas, nos projetos, na realidade de vida e cultura de cada um etc. Também ocorrem, por exemplo, quando se juntam pessoas de diversos países ou continentes, com costumes e valores variados, ou muito especialmente quando um dos dois abandona sua família, seus amigos, sua cultura e seu emprego para ir ao país do outro. Cada país tem modos distintos de entender a relação entre um homem e uma mulher ou entre pessoas do mesmo sexo, e até normas mais ou menos explícitas a respeito, e isso pode criar conflitos apesar do amor. Também as diferenças de idade, ou de projeto em função do ciclo de vida de cada um, podem dificultar as coisas.

Embora devamos saber que nenhuma relação nos completa totalmente, sem dúvida gera alguns espaços na vida, ao passo que lhe são vetados outros: talvez possamos compartilhar nossos gostos literários, mas não haja espaço para os culinários; ou possamos viver uma grande ternura, ao passo que o desenfreno sensual poderá não existir (ou vice-versa). Embora o relacionamento esteja em constante metamorfose, nem tudo sempre cabe nessa casa, mas se o continuamos escolhendo é porque continua sendo uma casa bonita e rica. E, acima de tudo, porque somos capazes de compreender e respeitar o mundo do outro tanto quanto o próprio.

A terceira condição é que os membros do casal sejam verdadeiros companheiros, que se sintam como tais, acompanhados, visto que o outro é também um amigo, e a amizade não se desgasta com o passar dos anos. Que possam compartilhar suas peculiaridades, gostos, interesses,

diferenças, cumplicidades. Que tenham alguém a quem entendam e que os entenda.

O relacionamento afetivo também é uma relação de acompanhamento em um caminho em comum. Ambos se acompanham nos assuntos e vicissitudes do viver, porque têm propósitos comuns, porque juntos podem olhar para lugares em comum, e para tudo aquilo que é importante para ele e para ela, e também importante para os dois nos meandros da alma.

A quarta condição é ter fé e confiança plena no outro. Que não seja necessário temer, desconfiar ou proteger-se para poder reencontrar um coração inocente. Que o outro nos inspire completa confiança sobre a qual se possa alicerçar um amor duradouro, passível de crescimento. Que tenhamos a convicção de que o outro não vai nos prejudicar.

Muito bem, o que significa confiança? Quando dizemos confiança plena, não se trata de uma atitude infantil controladora em relação ao parceiro, exigindo sinceridade e infalibilidade absoluta. Seria algo como a confiança inocente que uma criança pequena sente em sua mãe, mas no coração e corpo de um adulto. Confiar, portanto, é ter certeza de que o outro quer nosso bem e não vai nos fazer mal. Isso é importante, porque, quando vivemos com alguém e não temos certeza de que ele quer nosso bem, começamos a ter medo e a ficar tensos, e o medo é o pior inimigo do amor e da abertura do coração, por isso é importante sentir que o outro é bom, quer nosso bem e que podemos confiar nele.

Pois bem, também temos de saber que qualquer vínculo de intimidade importante traz suas dores e nos faz recordar antigas traições ou situações de indefensabilidade, de modo que também nosso parceiro pode nos fazer mal em algum momento, ou nós a ele. Confiança significa esperar que o outro cumpra seus compromissos e procure nosso bem, mas também devemos estar cientes de que em algum momento talvez ele não o faça, e aceitar isso tendo a certeza de que poderemos resistir e superar essa situação. A confiança, por definição, não exige garantias.

Em alguns casais, a confiança vai desaparecendo e se instala o oposto: o medo. Em minha experiência, quando o medo se consolida em uma relação

durante um longo tempo já não há como voltar atrás, e a única saída para a inimizade costuma ser a separação. Não convém dormir com o inimigo, visto que medo e agressão se alimentam mutuamente. É melhor dormir com o amigo, visto que confiança e sorrisos também se realimentam. Com confiança, sentimos paz, cooperamos, e a vida transcorre mais docemente.

A quinta e última condição, se é que isso seja possível, é a mais difícil de atender: o desejo espontâneo de que o outro esteja bem, o que quer dizer, o desejo de que esteja acima de nossos medos ou carências. Digo que é difícil de atender porque, nos tempos atuais, em que se vive um relacionamento mais a serviço do eu que do você ou do nós, é mais comum que a pessoa tenha o impulso espontâneo de que o outro a faça feliz, e não de fazer feliz ao outro. A palavra “espontâneo” é o epicentro dessa questão, e é um sentimento que não se pode fabricar artificialmente. Existe ou não existe. Sentimos ou não sentimos. Consiste em ver o outro com a inteligência do coração, não só por meio de nossas projeções e anseios, e, assim, em amá-lo como é e lhe dar o que ele necessita e espera receber. Trata-se de encontrar a própria felicidade na plenitude do outro.

É muito comum que os pais sintam pelos filhos o desejo espontâneo de que estes sejam felizes, e que estejam dispostos a lhes dar muito em troca e a fazer muitas coisas para o bem-estar deles, mas isso não é tão comum no relacionamento afetivo. Muitos de nós, como crianças egoístas, às vezes antepomos nosso bem ao desejo do bem do outro. Por isso, o relacionamento nos convida inequivocamente a desenvolver generosidade e verdadeira consideração pelo outro. Quando conseguimos, quando nos alegamos espontaneamente com o bem-estar do outro e fazemos o que está em nossas mãos para que isso ocorra, sentimos uma alegria redobrada.

Então, é “só” cumprir essas cinco condições. Para tranquilizar o leitor ou leitora, direi que não conheço nenhum casal que cumpra todas à risca, mas também é verdade que aqueles que só cumprem uma ou duas não se saem nada bem.

9. O equilíbrio no dar e tomar

Há outro ingrediente importante para se chegar ao bem-estar no relacionamento, que poderíamos acrescentar aos cinco anteriores: que haja uma rica, positiva, fértil e equilibrada troca entre dar e tomar (e uso expressamente o verbo tomar porque sugere ação, e não o verbo receber, que evoca passividade) entre os integrantes do casal. E aqui novamente Prajnānpad nos ilumina com uma frase sábia: “Não há dar sem receber”, aludindo que o ato de dar se concretiza somente quando encontra recepção (e, acrescentaria eu, quando pode ser compensado de algum modo).

Trata-se de dar o que temos e podemos, e o que o outro quer e pode receber e é capaz de compensar de alguma maneira, mantendo-se digno e livre. Trata-se de receber só aquilo que o outro nos dá, querendo e podendo, e que somos capazes de compensar de alguma maneira, mantendo-nos livres e dignos. As duas ideias constituem um saber simples, que, se conseguirmos aplicar bem na prática de nossos relacionamentos, vai nos imunizar contra jogos psicológicos e de poder que geram sofrimento. Muitos relacionamentos se estragam e se rompem porque quem se sente devedor vive com desconforto sua dívida, que muitas vezes faz com que se sinta pequeno e dependente; e quem se sente credor também vive esse desconforto, pois faz com que se sinta grande e com direitos. Devedor e credor, se não encontrarem um modo de compensar e equilibrar o vínculo, não conseguirão mais se olhar nos olhos com confiança.

Em uma relação de intimidade encontramos troca positiva, damos e recebemos algo bom que nos alegra, expande e suaviza nosso coração. E também troca negativa, na qual damos ou recebemos algo que faz mal a nós ou ao outro e que deixa nosso corpo tenso. Obviamente, os relacionamentos nos quais a troca positiva é muito superior à negativa têm melhor vida e prognóstico. Vamos nos assegurar, então, de que a troca positiva supere muito a negativa, e o agradável o desagradável.

A vida se enriquece e embeleza dando e tomando. Essa é uma ideia crucial no pensamento de Bert Hellinger e de outros autores sistêmicos, para quem todos dispõem de um órgão sensor interno que percebe dívida quando recebemos e a sensação de sermos credores quando damos e julgamos merecer ser recompensados. É uma ideia que circunda não só o

relacionamento afetivo, mas todas as relações humanas, ou seja, qualquer relação, de amizade, profissional, de prestação de serviços etc. Entre adultos, o cuidado e o restabelecimento do equilíbrio na troca nos deixam livres e nos fazem dignos.

A natureza, em suas múltiplas formas, nos diz que a troca é imprescindível para a sobrevivência dos indivíduos e dos sistemas, visto que, quando inexiste troca em um sistema, ele tende a murchar e desaparecer. Assim acontece também nos relacionamentos. Dar, tomar, oferecer, colher, entregar, receber, dar, tomar, tomar, dar, presentear, agradecer, dar, tomar, ofertar, aproveitar... são movimentos que vão compondo a dança que faz a vida crescer.

Pois bem, como se consegue uma troca equilibrada no ecossistema do casal? Nem sempre é fácil. Com frequência acontece que um dos dois (ou ambos, cada um por seu lado) acha que dá mais que o outro, e o pior de tudo é que tem certeza de que isso o faz “melhor”. Essa ideia vai intoxicando a relação porque lesa a igualdade de categoria que outorga o equilíbrio entre dar e tomar. De fato, o pensamento originário da violência no seio do casal é, com frequência, “Eu sou melhor porque dou mais que você”, ou o contrário: “Eu sou pior que você porque não me sacrifico tanto, ou não me entrego tanto, ou não amo tanto como parece que você me ama”.

Se alguém só dá ou só toma, o relacionamento está ameaçado porque corre o risco de reproduzir um formato materno-filial em vez de uma relação entre adultos. Quem só dá parece que se torna maior, e quem só tende a tomar parece que fica menor. Às vezes, encontramos casais nos quais a pessoa que rompe a relação e vai embora é, curiosamente, a que recebeu muito. E vai embora justamente porque não pode suportar a pressão da dívida e porque sabe que não poderá recompensar e restaurar seu estatuto de igualmente grande e digno ao lado do outro.

Recordo o caso de uma mulher proveniente de uma família rica e que dispunha de um grande amparo financeiro. Seu marido tinha um ofício artístico que lhe gerava alguns rendimentos muito incertos, e ele assumia e aceitava viver do dinheiro da mulher. Contudo, cada dia se sentia mais raivoso e impotente, e a esposa, mais poderosa e cheia de direitos. O que

parecia um presente, a abundância financeira dela, punha em risco a relação apesar do amor que sentiam. Eles tiveram de aprender a administrar o amor de outro modo e dar mais atenção à natureza da troca deles: ela, moderando seu instinto generoso, que lhe outorgava direitos e mais poder sobre ele; e ele, esforçando-se para sustentar a família com seus próprios meios, pelo menos em igual medida que sua mulher.

Esse equilíbrio não se dá entre pais e filhos justamente porque o vínculo paterno-filial se fundamenta na desigualdade de categoria e na impossibilidade de devolver o recebido. Os pais são adultos e dão aos filhos principalmente a vida, e na maioria das vezes muito mais, ao passo que os filhos são pequenos e a recebem. Contudo, os filhos também desejam devolver o recebido e compensar sua dívida. Mas como compensar o que os pais nos dão? Não podemos lhes devolver o recebido, mas sim agradecer, reconhecer o que fizeram por nós e, em homenagem a eles, ter uma vida boa. O bom uso do que recebemos faz resplandecer o que foi dado. Além do mais, no exercício da propriedade transitiva, podemos dar o tomado de nossos pais a nossos filhos, ou oferecer algo de bom à vida; e, em outro nível, acompanhar e cuidar de nossos pais, do nosso jeito, quando precisarem de nós na velhice. No entanto, o relacionamento afetivo consiste em uma relação entre adultos, entre iguais, e, por isso, precisa de uma troca justa.

Nem sempre é possível dar tanto quanto recebemos, mas a verdadeira gratidão de coração e a alegria de receber com frequência agem como um belo mecanismo de compensação para se obter o equilíbrio entre o dar e o tomar. Às vezes, o dar fica equilibrado pela radiante e genuína alegria e gratidão de quem recebe.

Mas agradecer e mostrar nosso reconhecimento ao outro requer uma grande humildade e abertura. Em uma ocasião, trabalhei com um casal formado por um senhor de uns sessenta anos e uma mulher muito mais jovem, de uns vinte e cinco. Ele estava cheio de experiência, mas ela estava cheia de beleza, de paixão e de vida. Ele tinha nas costas vários casamentos e alguns filhos, e se mostrava um pouco solene e taciturno. E ela o olhava com uma inocência e um amor muito lindos. Então, eu disse a ele:

- Olhe para ela, por favor, e diga: “Obrigado por me dar sua juventude”.

E ele respondeu:

- Não quero.

Quem dera esse homem houvesse conseguido tomar com gratidão e alegria o muito que ela lhe dava - sua juventude, sua beleza, sua vitalidade, seu amor -, mas, no fundo, é provável que ele sentisse que era um presente da vida especial demais para ele, e que lhe fosse difícil assumi-lo. É verdade que ele também dava muito a ela: experiência, segurança, *status* econômico... Mas, no fundo, certamente se sentia em dívida para com ela, e isso o irritava. Se esse homem houvesse podido agradecer e tomar o que ela lhe oferecia com alegria, teria compensado o desequilíbrio reconhecendo que sua mulher estava lhe dando algo muito especial. O homem não quis fazer isso: não conseguiu tomar aquele presente da vida.

Há casos em que um homem ou uma mulher com filhos torna a se casar ou vão morar juntos. Aí, o membro do casal que não tem filhos dá mais, visto que toma o outro com os filhos de relacionamentos anteriores. Não é que haja uma incompatibilidade por isso, em absoluto, mas é melhor que ambos tenham clara consciência do assunto e que saibam lidar com ele, pois poderá haver atrito, dúvidas e dívidas, não só pelo lugar do novo parceiro em relação a esses filhos anteriores, mas também pela gratidão e reconhecimento que ele merece pelo que dá e pelo lugar que assume.

Também há casais nos quais, como já expliquei, um ganha muito dinheiro e o outro pouco, de modo que um deles pode dar muito e o outro pode se sentir em dívida quando não consegue contribuir com algo valioso. Por isso é importante não tomar mais do que, de uma maneira ou de outra, podemos devolver. É maravilhoso que dois adultos se encontrem, façam trocas e depois sejam livres para continuar juntos ou para se separar, mas quem se sente em dívida não está livre, e quem se sente com direitos sobre outro também não está livre. Para que fiquemos em um lugar e em um relacionamento, é melhor que sintamos a liberdade de podermos ir, ou seja, que saibamos que o escolhemos, que não estamos sendo coagidos. E o desequilíbrio entre o dar e o receber pode gerar jogos de poder que dão

lugar a dependências e sofrimento em nossos relacionamentos íntimos, e desenlaces nos quais um dos dois vai embora impetuosamente.

Uma vez, trabalhei com um homem que não sabia se continuava com sua mulher ou se deveria se separar dela. A história é que a mulher havia tido um primeiro filho de uma relação ocasional com outro homem. Meu cliente assumiu esse filho e lhe deu seu sobrenome, e depois tiveram mais dois filhos juntos. Ele não quis dar importância à existência daquele outro homem, arrogando para si a paternidade, para todos os efeitos, de modo que a mensagem que a mulher recebeu foi: “Eu assumo a criança como pai, e faço isso por você”. Assim, a mulher sentiu que estava recebendo algo excessivo, ao passo que o homem sentia que, dando aquilo à esposa, ficava acima dela e tinha controle sobre ela. A relação foi se estruturando cada vez mais dessa maneira: ele tinha controle sobre ela, e ela cada mais vez se sentia em dívida. E, quanto mais em dívida se sentia, mais se afastava. E ele dizia, cheio de frustração e rancor: “Fiz tudo por essa mulher, e ela se afasta cada vez mais”. Pois talvez fosse justamente essa a razão: por ele ter dado tanto à mulher, contrariamente ao esperado, ela se afastava. Seria conveniente tomar consciência de que, para algumas pessoas, é mais cômodo tentar manipular o outro com aparente generosidade em vez de confiar e se abrir ao amor real. Então, se quisermos amar bem e cuidar daqueles que amamos, não devemos lhes dar mais do que possam tomar e estejam em condições de devolver mantendo sua dignidade, nem devemos tomar deles mais do que podemos compensar de alguma maneira.

Infelizmente, não há tabelas de valores para isso, e cada relação sente em suas fibras internas essa sutil alquimia das contas pendentes e das contas saldadas. Não há taxas iguais para todos.

Há quem possa pensar, e até dizer: “Eu daria tudo por você, porque o amo tanto, tanto, que sem você não há vida para mim”. Isso pode parecer muito romântico, mas é um presente ou uma carga? Sem esquecer que com frequência, como eu dizia antes, o doador compulsivo se coloca em um lugar de superioridade e esconde sua necessidade de receber, para manter o outro dependente e sob controle, fazendo-o se sentir necessitado, e defendendo isso como amor absoluto. Às vezes, é melhor que não nos

amem tanto, mas que nos queiram bem; menos quantidade e mais qualidade.

Conta-se a história de uma pessoa que se sentia tão cheia de amor, de dons e de bens que queria dar tudo, absolutamente tudo, pois sua generosidade era imensa. Um dia, ela teve uma experiência de êxtase espiritual, sentiu que podia falar com Deus, e disse: “Quero dar tudo aos outros, absolutamente tudo, até a última gota do meu sangue”. Então, Deus disse: “Que entrem os vampiros”. Conclusão: a respeitosa dança do dar e tomar no relacionamento nutre e fortalece, e afasta de seu santuário interpessoal tanto as tentações de sacrifício e pseudossantidade quanto as de vampirismo e dependência.

No entanto, ocorrem situações especiais em um relacionamento quando um dos dois tem alguma deficiência ou atravessa momentos complicados que requerem mais atenção ou cuidados, por exemplo, uma doença. Para as pessoas que realmente precisam de muito, saber tomar com humildade e resistir à tentação de se zangar com quem dá, e até consigo mesmas por viver uma situação de vulnerabilidade e dependência, constitui um verdadeiro desafio, pois têm de se aceitar dessa maneira e desenvolver gratidão pelo amor e atenção recebidos. Nas relações entre pais e filhos, por exemplo, estes que precisaram de cuidados especiais por conta de uma longa doença, ou por uma deficiência, às vezes se culpam por isso. Têm dificuldade de aceitar e suportar o fato de que, por causa de sua situação especial, seus pais tiveram de pagar um preço muito alto e assumir mais sacrifícios. Culpam-se por isso e, diante da dificuldade de assumir a própria situação, ficam com raiva.

Vejamos outro caso: oito anos depois de sua separação, uma mulher continuava sentindo que, apesar de ter um novo companheiro, não conseguia ficar em paz e se despedir de verdade do anterior, como se um fio invisível e incompreensível a mantivesse ainda amarrada. O fato foi que ela teve um câncer que a manteve de cama durante dois anos, e o marido dera o sangue para cuidar dela. Ao receber alta, recuperar a saúde e voltar à vida normal, inexplicavelmente a mulher sentira um ímpeto de ir embora e abandonar o marido, impulso que executara, mas que continuava sem

entender. No trabalho terapêutico, surgiu a enorme dívida que ela sentia ter para com seu marido e sua dificuldade de compensá-la, além da necessidade de expressar sua gratidão, e também seu lamento e tristeza pela dor que havia lhe causado com sua partida.

10. A vingança amorosa

Em um *workshop* que apresentei em Caracas, trabalhei com um casal. Ela estava eufórica, e ele, com cara de culpa e o rabo entre as pernas, assustado. Perguntei, como sempre, o que os afligia. E ela disse com gesto quase triunfal:

- Ele me traiu.

É curioso, mas ela falava como se fosse uma vitória, em vez de um fato triste. Ela parecia crescida, e ele, diminuído. Então, perguntei:

- Já pensou em como você vai se vingar?

A mulher me olhou com estranheza, como se a vingança fosse algo muito abaixo de seu nível.

- Sim, como você vai se vingar para ficar à altura dele? - insisti.

Ela continuava não entendendo. Todo o mundo na sala ria, nervoso, pensando que eu estava convidando a mulher a ser infiel, coisa que, diga-se de passagem, não era em absoluto minha ideia; mas ela pairava no grupo de uma forma engraçada, segundo a antiga e pretensamente justa ideia de olho por olho, que é um uso fatal não só para um relacionamento afetivo, mas também para qualquer relação humana. O importante é que eu a estava convidando a se vingar de alguma maneira, porque era um bom modo de recuperar um estado de igualdade e equilíbrio entre ambos. Ela era a justa e a boa, e ele, o pecador e o ruim, e isso a punha acima dele, de modo que a única forma de recuperar o equilíbrio era que ela pecasse também. Porque pode parecer que os justos precisam de pecadores para alimentar seu arrogante senso de justiça, mas, na verdade, o que necessitam é pecar para não sentir tanto prazer em condenar os pecadores. “Para condenar alguém, primeiro você precisa cometer uma falta”, escreveu algum sábio.

Ela pensava mais no perdão, mas o perdão pode ser muito perigoso, especialmente porque não costuma ser verdadeiro. O verdadeiro perdão, o que efetivamente ajuda, significa aceitação e até amor pelos fatos tal como foram, mesmo que doam. Com muita frequência o perdão é uma mensagem interpessoal que diz: “Eu, uma boa pessoa, perdoo você como um ser ruim” e, dessa maneira, um se eleva acima do outro por meio de uma mensagem falsa que vem das boas intenções, e não da verdade do coração. É perigoso porque não costuma dar bons resultados.

Também devo dizer, sob uma perspectiva mais ampla, que ambos, esposa e marido, estavam fazendo as coisas conforme os costumes de seus sistemas familiares, visto que nos dois sistemas, o da esposa e o do marido, repetia-se por gerações que os homens eram infiéis e as mulheres se sentiam vítimas, mas, paradoxalmente, superiores aos homens fracos e tentados. Sem perceber, eles seguiam ao pé da letra um ditado escrito por várias gerações em suas famílias, repetindo o libreto, poderíamos dizer, como bons filhos e netos.

Bert Hellinger, psicoterapeuta criador da terapia com Constelações Familiares, defende que, quando se dá uma troca negativa entre o casal, ou seja, quando um dos dois prejudica o outro, aquele que foi vítima do dano deve compensá-lo vingando-se com amor. Vingarse com amor significa devolver o dano, mas em uma quantidade suficientemente menor. Se o prejudicado se limitar a perdoar, de alguma maneira ficará em uma posição de superioridade moral, ao passo que, se devolver o dano fazendo com que seja um pouco menor, restabelece o equilíbrio e a igualdade; embora possa parecer o contrário, estará também cuidando do amor na relação, especialmente ao devolver em menor medida. Se, ao contrário, devolver o dano em uma medida maior ou com raiva, então não só não se restabelecerá a justiça, como também o amor será ferido. E se o casal entrar nessa dinâmica, será fácil cair em uma escalada bélica de resultados incertos, no estilo de *A guerra dos Rose*.

Vingarse com amor é uma ideia curiosa, um aparente oxímoro, mas é mais habitual do que possa parecer. Às vezes, os pais, quando castigam seus filhos, tomam cuidado com o equilíbrio na troca. Vamos supor que o filho

agiu mal e os pais o castigam, por exemplo, proibindo-o de sair no fim de semana com os amigos. O filho, no fundo, se sente bem e se acalma, embora não diga nada, porque seu sensor interno de justiça indica que ele precisa compensar o que fez de errado, ou o mal que fez, e também porque se sente contido nos limites que lhe são impostos. Quando chega o domingo à tarde, ou na hora do almoço, muitos pais dizem: “Já é suficiente, hoje à tarde pode sair”. Dessa maneira, os pais tomam cuidado do amor na relação, diminuindo um pouco o castigo, e os filhos se sentem queridos. O que machucaria profundamente os filhos seria que, passado o castigo, os pais decidissem acrescentar-lhe outro fim de semana, por exemplo.

Ser criativo na vingança amorosa é uma arte que convém desenvolver. A mulher do casal venezuelano a que me referi não era nada criativa, porque, na realidade, estava mais disposta a repetir seus padrões familiares e se sentir uma pessoa melhor que o marido que a voltar a um estado de igualdade. Então, eu lhe perguntei se estava interessada em minhas ideias sobre como se vingar. Ela respondeu que sim. Então, eu disse que uma boa compensação podia ser ficar uma semana com o cartão de crédito do marido (ele era um homem de posição relativamente boa), ou passar umas férias em algum lugar maravilhoso em companhia da amiga que o marido mais detestasse. A mulher se interessou pela ideia, e o marido respirou aliviado ao ver que não era necessário que ela saísse com outro homem para estarem de novo em situação de igualdade.

Na troca positiva, a fórmula é: você me dá algo, eu lhe devolvo esse algo e um pouco mais, e, desse modo, o vínculo fica mais e mais forte; na troca negativa, a fórmula é: você me faz mal e eu lhe devolvo o mal, fazendo com que doa, mas um pouco menos. Isso é vingar-se com amor. E é importante fazer isso, pois a felicidade não cresce onde há bons e maus, vítimas e perseguidores, cumpridores e irresponsáveis. Mas cresce, pelo menos um pouco, onde há pessoas que se assumem como imperfeitas e tomam consciência de que cometeram erros e fizeram mal, e podem aceitá-lo com dignidade e repará-lo de uma forma construtiva, ao mesmo tempo assumindo que podem se ferir, e que isso também faz parte da paisagem dos vínculos de intimidade. Continuar pensando em termos de bons e maus prejudica muito as relações humanas e a vida. É preferível pensar que os

dois, juntos, criam a realidade que têm e que cada um contribuiu com uma parte proporcional à do outro.

A ideia da vingança amorosa é simples, mas, claro, a forma como se concretiza pode ser um pouco mais complexa. Cada pessoa pode encontrar a sua a cada momento em função do contexto, mas sempre com o objetivo último de recuperar certo equilíbrio e continuar avançando. Porque o relacionamento, como todo sistema vivo, requer ao mesmo tempo estabilidade e mudança, desequilibrar-se e tornar a se equilibrar, e as duas coisas nas proporções adequadas. O casal navega na barca da vida, que exige segurança por meio de suas inércias, ritos consolidados e um *status quo* cristalizado, mas também atrevimento, inovação, criatividade e busca de soluções novas para velhos problemas.

11. O poder que convida o poder

Para que as coisas circulem sobre os trilhos do amor que nos faz bem, nenhum dos dois deve sentir que tem poder sobre o outro, mas deve contribuir para que o outro alcance o máximo poder em si mesmo. A realidade, não obstante, é que os dois membros do casal com frequência se envolvam em lutas de poder que minam a relação. De fora, quase sempre parece que o homem é o mais forte. Contudo, muitas mulheres, no íntimo, julgam-se melhores que seu companheiro. Não se pode generalizar, claro, mas me consta que isso acontece com frequência. E, quando falta entre os dois o verdadeiro respeito, a relação começa a ser desigual e mais competitiva que cooperativa, rompe-se a franqueza e a felicidade do vínculo profundo, mesmo que o relacionamento perdure.

Tanto homens quanto mulheres podem tentar imaginar se seriam capazes de inclinar a cabeça, suavemente e de coração, perante o(a) companheiro(a), e viver isso como um gesto de reconhecimento e respeito a sua existência e sua realidade, e não como uma humilhação e uma derrota. É possível? Fugindo de preconceitos e ideologias, o que encontro em minha experiência real nos *workshops* é que as pessoas que lutam e competem vivem isso como impossível, ao passo que as que sentem amor e

consideração por seu(sua) parceiro(a) experimentam-no como alegria, beleza e liberdade.

Há outro exercício interessante: olharmos para o(a) parceiro(a) e nos perguntarmos, de forma nua, crua e verdadeira, se nos sentimos superiores, iguais ou inferiores. Não em uma área determinada, não no atletismo ou no sudoku, não na culinária ou na jardinagem, mas sim no essencial, no mais íntimo de nossa verdade interna. Propus esse exercício aos presentes em um *workshop*, e, curiosamente, contra o que se poderia esperar, mais mulheres se sentem melhores que os homens. Sei que isso pode ser polêmico, mas é o que diz minha experiência: muitas mulheres se sentem melhores, algumas se sentem iguais e só algumas se sentem piores. Com os homens é o contrário: só alguns poucos se sentem, na realidade, melhores que a companheira, muitos se sentem iguais e muitos se sentem piores.

Acredito que o homem, no íntimo, tem ciência do poder da mulher, do poder afetivo, do poder que lhe dá a maternidade, de sua intimidade emocional, de como sabe se mover em termos de comunicação, relação e vida, ou seja, nos assuntos essenciais. Talvez por isso o homem tenha dominado o poder econômico ou político, porque estava assustado com sua ignorância nos assuntos emocionais e analógicos. Até agora nos diziam que a mulher só tinha o poder dos sentimentos, mas acontece que são justamente os sentimentos que movem o mundo, inclusive o mundo dos poderes econômico e político.

Seja como for, é conveniente estendermos o olhar, de um modo mais amplo, para o fato de que tanto homens quanto mulheres são afetados por um mal maior, por uma praga emocional de maior alcance que nos mantém doentes em nossa humanidade, que vem da expulsão do paraíso comunitário e tribal de nossos antepassados caçadores-coletores, para passar à mente patriarcal na qual estamos culturalmente submersos, e que quase confundimos com nossa natureza, na qual o outro já não é um irmão, e sim um inimigo. Vivemos mergulhados em um paradigma competitivo que julgamos natural, infectados como estamos pela grande importância do eu pessoal. No livro *La mente patriarcal*, Cláudio Naranjo faz um diagnóstico preciso dos males do mundo: é essa mesma mente patriarcal, com seus longos

braços que infectam tudo - a concorrência, a luta, a imposição, a inveja e todas as paixões baixas que governam o eu -, que, em sua pretensa grandeza, esquece a verdade essencial de que todos somos um. Um dos antídotos contra a mente patriarcal consiste na feliz integração da tríade básica em cada um: pai, mãe e filho, ou mente, emoção e instinto, e não no predomínio de uma figura sobre as outras.

Voltando ao tema de homens e mulheres, depois de ter feito a mesma pergunta muitas vezes, com idênticos resultados, cheguei a uma conclusão: se tantas mulheres acreditam intimamente que são melhores que os homens, talvez devamos aceitar que seja verdade, que elas guardam uma grandeza maior por conta de sua íntima conexão com a vida. E também fiz uma descoberta agregada: as mulheres mais inteligentes tomam cuidado para que os homens não notem tanto sua grandeza, para não dizer sua superioridade, ou seja, usam-na a favor do amor e do bem-estar compartilhado. A maioria das mulheres sabe que em algum momento terá de cuidar de alguma fragilidade dos homens, que os homens também quebram, que a aparência da força deles é só isso, aparência. É que emocionalmente o homem parece muitas vezes mais ignorante, dependente e vulnerável que a mulher, mas nem por isso tem menos coração. A genuína grandeza se encontra, para todos por igual, na vivência e integração de todas as nossas instâncias internas: mente racional, sentimentos, instinto, intuição e transcendência ou mente espiritual. Mas, para não faltar à verdade, tenho de dizer que em muitos momentos cabe aos homens também apoiar as mulheres, com toda sua empatia e força, por conta das fraquezas e sofrimentos emocionais delas.

Na luta de poder que às vezes ocorre, algumas mulheres brigam pelas mulheres anteriores. Sua luta é, na realidade, aquela que as mulheres que as precederam não puderam travar com seus homens. Em algumas culturas até lhes é negado o estatuto de seres humanos em igualdade de condições. Foram controladas e subjugadas, de modo que, quando olhamos para o passado, quando cada mulher olha para trás, além do tempo de sua vida, certamente encontra muitas outras que sofreram nas mãos dos homens, que se sentiram subjugadas, humilhadas ou não respeitadas, que tiveram de se sacrificar e enganar e que não viveram a companhia masculina como um

amigo em quem confiar, mas o contrário. E também muitos homens, quando olham para trás, encontram outros homens que não puderam estar em paz nem sentir confiança nas mulheres, que lutaram contra elas, ou as prejudicaram com sua arrogância e autoritarismo, e por isso se sentem afetados, por uma culpa que não lhes pertence. Por isso, quando os homens conseguem reconhecer e respeitar a culpa dos homens anteriores, e as mulheres conseguem reconhecer e respeitar a raiva das mulheres anteriores, podem ver uns aos outros de um lugar mais atualizado. E, então, começar a confiar.

Em meus *workshops* faço outro exercício, que consiste em descruzar as pernas e buscar um ponto de equilíbrio interno. Depois, no caso das mulheres, entrar em contato com as gerações anteriores de seu gênero e observar nelas o sofrimento que viveram por culpa dos homens. Elas precisam olhar claramente para essas mulheres antigas e se comover pela força que tiveram de fazer para suportar esse sofrimento, e inclinar levemente a cabeça diante da grandeza de tantas gerações de mulheres que sofreram nas mãos dos homens. No caso dos homens, trata-se de evocar muitas gerações masculinas anteriores e ver neles sua desconfiança, sua tensão, sua violência, e perceber neles sua culpa e seu medo. E também inclinar levemente a cabeça perante o destino difícil de tantos homens que não conseguiram ter a plena confiança nas mulheres. Podem vê-los todos juntos, homens e mulheres, e se sensibilizar pelo que os separou e os fez sofrer, e também se inclinar diante de todos, uni-los e reconciliá-los no próprio coração. Por fim, tanto homens como mulheres devem deixar para trás essas vivências difíceis e pedir a bênção das gerações anteriores para seu próprio bem-estar no relacionamento, agora e no futuro, e com muito amor deixar para trás tudo de ruim e doloroso que viveram.

O verdadeiro poder está em se afirmar na realidade de si mesmo, não em se sentir superior a outra pessoa ou em dominá-la física ou psicologicamente. Experimentamos o próprio poder quando nos enraizamos e nos reconhecemos em nossa experiência real, em cada momento e lugar; quando estamos em conformidade com nossa realidade, com nossos sentimentos, problemas, alegrias, vivências, pensamentos, contradições, necessidades; com nosso lugar de origem, cultura, família,

lutas; com nossos desejos de mudar aquilo de que não gostamos ou aquilo que sentimos como injustiça etc., ou seja, quando estamos em sintonia com nossa realidade tal como ela é a cada instante, e a administramos com respeito por nós mesmos e pelos outros.

Todos precisamos sentir nosso poder. Sentir que podemos, que somos adequados, que nos sustentamos sobre nossos próprios pés e somos válidos. Quando vivemos esse poder no relacionamento, o poder de um convida o poder do outro. E, então, os dois poderes produzem cooperação e respeito. Virginia Satir, no livro *Contato com tato*, ensina que o verdadeiro poder tem a ver com a congruência e com o que ela chama de “as cinco liberdades”: a liberdade de ver e escutar o que está aqui em vez do que se supõe que deveria estar; a liberdade de sentir o que se sente em vez do que se deveria sentir; a liberdade de dizer o que se sente e pensa se quiser em vez de fingir; a liberdade de pedir o que se quer em vez de pedir permissão, e a liberdade de arriscar em vez de optar somente por sentir-se seguro. O poder da congruência foge, portanto, de posições de culpa, vitimismo, hiper-racionalidade ou indiferença, que, para Satir, não deixam de ser lugares de sofrimento e falso poder nas relações íntimas.

12. Homens e mulheres amam por igual

São muitas as mulheres que se queixam de não ser suficientemente compreendidas por seus companheiros, e proclamam isso de uma forma sonora e propagandística, como se este lhes fosse um direito natural. Ao mesmo tempo, centenas de homens se retraem calados porque consideram que suas companheiras menosprezam alguns dos seus interesses, desejos, costumes e gostos, e no fundo pensam que alguma coisa não funciona, que a mulher não se dá ao trabalho de compreender que o homem é como é. Em resumo, existe muita incompreensão e frustração para todos.

O que parece claro é que, apesar das diferenças, homens e mulheres amam por igual, são adultos por igual, expõem seu coração por igual, desejam o bem-estar, a compreensão e a confiança por igual. Embora sejam diferentes, desejam a mesma coisa. Sim, mas de maneira diferente. As

mulheres costumam ser mais dotadas de recursos emocionais e afetivos; os homens, de recursos racionais e de ação. Os braços do amor e da entrega são múltiplos e variados, e seu conjunto cria uma totalidade necessária e faz com que cada um contribua com sua especialidade.

Seria muito atrevimento dizer que os homens amam mais que as mulheres, mas que fazem menos alarde. E certamente não seria de todo certo dizê-lo, pois ambos, homens e mulheres, amam com a mesma profundidade, embora o manifestem de forma diferente. Mas eu gostaria de pelo menos registrar um ponto a favor do profundo amor e vínculo que muitos homens também sentem... do seu próprio jeito como homens.

O que ajuda é que os homens compreendam o compreensível das mulheres e que as mulheres compreendam o compreensível dos homens. E, em outro nível, o que também ajuda é que parem de tentar, e, em vez de compreender, ambos se rendam perante o mistério. E, aqui, render-se significa basicamente respeitar o incompreensível do outro e amá-lo tal como é, sem compreendê-lo, simplesmente porque sim. Isto é um presente e uma bênção.

Além do mais, os que reclamam e exigem compreensão não costumam dar exatamente o que pedem nem se esforçam para tanto. São os paradoxos das relações humanas. Quem dera aquele que pede compreensão a pudesse dar sem paliativos...

Ademais, qualquer relação entre homem e mulher está cheia de história. No encontro do amor “ascende uma seiva imemorial”, como disse Rilke: no encontro do casal vão muitos outros junto. E, como eu dizia no capítulo anterior, em cada homem de hoje vivem centenas de homens anteriores, pais, avós, bisavôs e tantos outros. E, em cada mulher, mães, avós, bisavós e tantas outras. Acontece que algumas mães e avós sofreram o jugo explorador, desrespeitoso e machista de seus maridos e não puderam exercer a liberdade de viver sua raiva e se reorientar ou se separar. Acontece que alguns homens anteriores dominaram e exploraram suas mulheres. São ecos do passado que ainda nos impregnam. E acontece que, hoje em dia, algumas mulheres estão com raiva em nome das que vieram antes, e alguns homens se sentem culpados e assustados em nome dos

anteriores. Algumas mulheres vingam suas avós irritando-se com seus parceiros atuais, e alguns homens expiam as culpas de outros anteriores debilitando-se e diminuindo-se, escondendo sua hombridade ou até se afeminando, até explodir com suas parceiras atuais. E a guerra dos sexos e suas lutas de poder se perpetuam, com o resultado de violência, fatalidade e infelicidade que todos conhecemos, infelizmente.

Em certa ocasião, trabalhei em um *workshop* com uma mulher de trinta e quatro anos que tinha dificuldades para manter um relacionamento estável. Fazia mais de oito anos que não tinha ninguém, e nesse tempo havia engravidado quatro vezes de homens diferentes, abortando em todas as ocasiões. Mas o assunto relevante, ao trabalhar em sua Constelação, manifestou-se quando veio à luz o caso de sua avó, que teve de aguentar que o marido tivesse outra mulher e outra família, e não pôde viver sua raiva, sua liberdade e seu anseio de se separar. Ela foi obrigada a se sujeitar por motivos financeiros. A raiva que a avó não havia podido viver parecia ter ido parar na neta, ou havia sido tomada integralmente por ela. E esta, ainda que desejando o amor e a estabilidade no relacionamento, desprezava os homens e se vingava deles de muitas maneiras, entre outras, abortando sem que eles soubessem. A mensagem que essa mulher recebeu de sua avó quando era menina foi: “O melhor homem foi enforcado”. Para ela, a solução para esse conflito consistiu em gerar respeito pelo destino de sua avó, mas também de seu avô, e pelo que coube viver a ambos, sem se intrometer nem se sacrificar, nem se vingar dos homens em nome de sua antepassada. Embora pareça estranho, nos sistemas familiares alguns sentimentos continuam pairando na atmosfera porque não puderam ser direcionados e resolvidos na hora certa pelas pessoas a que diziam respeito, e continuam operando como assuntos pendentes. Às vezes, alguns descendentes adotam e ativam sentimentos de pessoas ascendentes, sem consciência clara disso e de uma forma cega e imperativa, como se fossem possuídas por esses sentimentos, que são inconscientes, intensos e não costumam se adequar a nenhuma realidade atual que os justifique e, com isso, as pessoas sofrem e precisam libertá-los.

O que ajuda, portanto, é que o passado fique no passado, dignificado com nosso bom olhar e com nosso pleno respeito por aquilo que foi vivido e

pelos que o viveram. E olhar o presente com alegria e gratidão. Nada há mais irresistível para um homem que o verdadeiro respeito e o sincero sorriso de uma mulher, e nada mais irresistível para uma mulher que ser respeitada como mulher e amada tal como ela é, incluindo seu mistério. De fato, o presente mais belo que alguém pode nos dar consiste em nos amar como somos, e o melhor presente que podemos dar a alguém consiste em amá-lo como é. Se formos capazes disso, estaremos mais perto de ter um pouco mais de felicidade.

13. Um relacionamento, dois sistemas

Como vai ficando evidente, quando um casal se une não são apenas duas pessoas que se juntam; dois sistemas se unem. Na verdade, quando duas pessoas se casam, são muitos os que se casam. Como disse Miguel Hernández: “Continuaremos nos beijando no filho profundo. Beijando-nos você e eu, beijam-se nossos mortos. Beijam-se os primeiros povoadores do mundo”.

Todos crescemos em um cenário familiar com regras e modos afetivos próprios, desenvolvemo-nos no seio de uma saga com suas histórias, mitos, narrativas, alegrias e tristezas. Quando crianças, inserimo-nos, inocentes, na família à qual pertencemos, e aí, sem perceber, realizamos as aprendizagens principais sobre os vínculos e as relações. Nossa exposição aos prazeres e às sombras das pessoas e dos relacionamentos anteriores, a suas conquistas e a sua dor, a seus modelos de vida, bem como à forma como tentamos abordar e evitar as inclemências e a dor que experimentamos em nossa criação com eles, vai configurando um estilo afetivo que guiará nossas escolhas e relações afetivas adultas.

Certamente a dor e as feridas fazem parte inevitável de qualquer vínculo e de qualquer relação de intimidade e, diante de nossa incapacidade para suportá-las, comportamo-nos como marionetes governadas pela dor e tentamos nos proteger tomando uma posição. Afastamo-nos do amor espontâneo e edificamos um ponto de vista, uma estratégia defensiva para que as coisas funcionem melhor: “Só no perfeito, ou no prazeroso, ou no

intenso, ou no justo, ou no combativo, ou no sacrificado etc., reconheço o amor”. Um relacionamento é uma segunda, ou melhor, uma nova oportunidade para aprender a amar, para se arriscar de novo a confiar no amor, para se esvaziar de preconceitos defensivos. Quando dois se encontram, às vezes seus estilos afetivos se complementam e o relacionamento avança. Outras vezes acontece o contrário: os estilos colidem com tanta veemência que não é possível um mínimo de bem-estar e cada um tem de seguir seu próprio caminho.

Como aponta Boris Cyrulnik em sua teoria sobre a resiliência, cada novo relacionamento é uma oportunidade para refazer um vínculo seguro e íntegro, um vínculo satisfatório. Depois de uma separação, por exemplo, o trabalho consiste em fazer um mergulho no estilo afetivo que não foi funcional e dispor-se a realizar mudanças: nas expectativas, anseios, medos, crenças sobre o amor, modos de dar ou de receber, costumes etc. Também é preciso assumir rupturas emocionais e derrotas, render-se amorosamente e observar o que não deu certo, que peça do sistema travou, que modelos e lealdades convém desafiar. Pode ser que ele não conseguiu deixar de ser o filho de seus pais para ser o marido de sua mulher; ou que ela continuasse tão ocupada com o destino de um irmão doente que não dava prioridade a seu marido e a sua nova família. São só dois exemplos para ilustrar que, quando duas pessoas formam um casal e se unem, na realidade unem-se duas famílias com sua história particular, alicerçada em fatos e vicissitudes particulares, e que cada um conserva lealdades mais ou menos camufladas a suas origens.

Ninguém está sozinho. Se observarmos com atenção uma pessoa, veremos muitas outras: seus irmãos, filhos, pais, avós, companheiro(a)... E também veremos, provavelmente, muitos fatos significativos dessa imensa rede de sintonias e ressonâncias de que ela faz parte, e que a impactam e influenciam inevitavelmente e sem que ela escolha. Uma criança, ao nascer, não é uma tábula rasa, como dizia Aristóteles: nasce com muita história, se insere no campo de vida de sua família e é capaz de perceber e sentir nele, sem nenhuma consciência disso, toda a rede de energias que está ao redor dessa atmosfera, nesse espaço que poderíamos chamar de “alma familiar”, “mente sistêmica” ou “campo de ressonâncias afetivas”.

E dessa alma, dessa rede, a criança recebe influências e vivências, tanto aspectos positivos que lhe dão força e a impulsionam a prosperar como aspectos negativos, vivências que não foram resolvidas na época certa e que a enfraquecem ou depreciam. Por isso digo que, quando dois se unem, unem-se muitos outros junto: todos os membros dos sistemas de ambos, como uma grande assembleia.

A conquista mais profunda se dá quando cada membro do casal consegue aceitar a si mesmo com toda sua história e seu sistema de procedência, e também ao outro, com todo seu sistema, assentindo ao todo de ambos com respeito. E quando digo o todo, incluo o doloroso, o cruel, o ruim, o difícil, o miserável, o secreto, o desajustado, tudo aquilo que doeu ou que fez mal, porque tudo isso faz parte e é nutriente necessário para chegar onde estamos e para levar ao nosso lado nosso companheiro.

Muitas pessoas competem com o parceiro para demonstrar que sua família, ou sua história, foi pior ou melhor que a do outro, coisa que sem dúvida provoca conflitos, porque costuma acentuar a lealdade ao próprio sistema. São muitas também as pessoas que competem com os pais do parceiro, que os veem como opositores por conta do amor e da influência que eles têm em relação ao companheiro. Contudo, quando uma esposa compete com sua sogra pelo marido, este se enfraquece em meio a duas forças, e dificilmente de tudo isso resultará um homem inteiro e verdadeiro, que a mulher possa ter como igual. Cabe ao filho crescer, obter independência e assumir seu pleno lugar ao lado de sua esposa. Se não fizer isso, não haverá nada a fazer. Ou, ao contrário, quando um marido luta contra seu sogro pela prevalência na vida da filha, dificilmente de tudo isso resultará uma mulher inteira, a quem se possa respeitar. Uma ideia geralmente recomendável é aceitar o lugar de onde nosso companheiro vem, incluindo seus problemas e amarras, respeitá-lo e administrá-lo de maneira inteligente e construtiva, ao menos enquanto possível. Desse modo, nós o teremos mais plenamente, visto que pretender com insistência que o outro mude pode intensificar suas resistências à mudança.

Sobre o vínculo com os pais, e sobre a vivência específica com eles, algumas pessoas dizem: “Como me fizeram mal, não aceito nada deles” e,

assim, permanecem órfãs e desarraigadas. Outras dizem: “Até com aquilo que me fez mal eu concordo”, e aceitam tudo. Aquele que diz sim a sua linhagem e a sua história e é capaz de elaborar, integrar e traduzir seus tormentos para a linguagem da vida costuma ganhar força, e está em melhores condições de assumir seu lugar ao lado do parceiro. Para isso, são necessários frequentes processos emocionais profundos e mudanças de crenças.

Sobre algumas sagas familiares pairam crenças que todos os seus membros arrastam, como, por exemplo, “Nenhuma mulher jamais será feliz com um homem” ou “Não se pode confiar” etc. É bom nos perguntarmos sobre elas, ver se agem como freios e em que sentido, desafiá-las se for preciso. É bom questionar as amarras do amor que não nos faz bem, ou do amor cego a nossas origens, que dificultam nosso trânsito para a maturidade e a possibilidade de assumir o lugar que queremos ao lado de um companheiro.

Às vezes, como filhos, assumimos problemas, roteiros de vida complicados, ou doenças, com a ideia mágica, fantasiosa, de que assim ajudamos nossos pais ou os antepassados de nosso sistema familiar. Para um filho, o mais difícil de suportar é que os pais não estejam bem, ou sofram, ou carreguem culpas, dores ou sofrimentos, ou não desejem viver ou não estejam bem presos à vida. Em geral, em vez de respeitar esses fatos, envolvem-se neles e os imitam. Por lealdade e amor profundo a eles, dizem, por exemplo: “Já que você não pôde ser feliz ao lado de seu marido, eu também não serei”, ou “Prometo servir a vocês em vez de crescer”, ou “Prefiro morrer antes que você”, ou “Eu o acompanharei em seu alcoolismo” etc. Esse é o tipo de coisa que abordamos no trabalho das Constelações Familiares, e o fazemos porque, às vezes, para poder nos voltar plenamente para nosso relacionamento afetivo, precisamos resolver alguns assuntos.

Recentemente, em um *workshop* de Constelações Familiares, trabalhei com uma mulher que tinha problemas com o parceiro. Configuramos sua família, e ela ficou cabisbaixa. Em sua família de origem havia morrido a primeira mulher de seu pai, bem como alguns filhos tanto do primeiro relacionamento do pai quanto do segundo. Essa mulher sentia um profundo

amor inconsciente pelos que morreram, graças a quem (especialmente à primeira esposa de seu pai e a sua morte) ela pôde nascer e existir. Esse amor inconsciente a fazia se sentir amarrada aos que morreram e em dívida para com eles, e a impedia de ver outra pessoa com amor. Quando ela conseguiu reconhecer que o destino dos que morreram foi o correto, que não existe uma vida melhor que outra nem que uma vida longa é necessariamente melhor que uma vida curta, ela se sentiu abençoada pelos falecidos, abriu-se para a vida e se sentiu preparada para a possibilidade de se sentir feliz ao lado de um homem.

Todos os membros de um sistema devem ser integrados para que ele se equilibre, visto que a alma familiar anseia a completude e a dignidade para todos os seus membros, seja qual for seu comportamento ou seu destino. E cada pessoa deve estar no lugar que lhe cabe. Por isso, temos de olhar de frente as amarras que mantemos com pessoas de nosso passado e que nos dificultam estar plenamente presentes.

Vejo com frequência pessoas que não conseguem assumir seu lugar no relacionamento porque se sentem envolvidas com o pai ou com a mãe, ou ligadas a um irmão deficiente ou doente, ou a um irmão que não teve muita sorte ou que morreu cedo, ou a um tio que foi assassinado ou teve um fim trágico. São pessoas que continuam amando cegamente a família de origem e que se envolvem nos problemas dela, por isso não conseguem aterrissar com força no relacionamento e lhe dar prioridade.

Às vezes, digo que tudo o que temos de fazer é passar da margem do amor que não nos faz bem à margem do amor que nos faz bem. Reconhecemos o amor que não nos faz bem porque as pessoas se sacrificam pelos outros em vez de olhar claramente para frente e respeitar aquilo que lhes cabe viver; e reconhecemos o amor que nos faz bem porque as pessoas se mantêm no bem-estar e olham para os outros com reconhecimento e respeito pelo que lhes coube viver, por mais difícil que seja. Na realidade, o amor que nos faz bem é aquele que respeita a ordem, cuja primeira regra é não se imiscuir nos assuntos dos antepassados.

O amor que não nos faz bem é um amor cego, que não ajuda a quem o sofreu nem a quem agora o está sofrendo. No amor que não nos faz bem,

os descendentes se responsabilizam pelos assuntos dos antecessores à custa do próprio bem-estar. Por isso, o amor que nos faz bem tem muito a ver com a ordem: os descendentes reconhecem a prioridade dos antecessores e não se intrometem em seus assuntos. O amor que nos faz bem é aquele que nos permite sintonizar com a realidade como ela é, com os sentimentos dos pais tal como são, com as infelicidades da família tal como ocorreram, e respeitar tudo isso sem necessidade de se envolver, porque geralmente o que flui dos anteriores e de seus olhares é o desejo de que as coisas deem certo para os posteriores, o desejo de que seus filhos e netos sigam adiante na vida, e que sejam felizes e se sintam completos e satisfeitos.

Na realidade, o amor que não nos faz bem é como uma tragédia grega, na qual os supostos heróis, como crianças grandes, pretendem sem sucesso vingar as ofensas e calamidades de seus antepassados gerando em si mesmos sacrifícios e, assim, vemos correntes de sacrifícios que se repetem sem parar. O amor que nos faz bem é a antitragédia, porque se orienta ao futuro acima do passado. O relacionamento adquirirá consistência quando, com o tempo, conseguir se afiançar e ambos sintam que o vínculo tem prioridade sobre os vínculos anteriores. Mas isso se consegue lentamente, cozinhando a relação a fogo lento e fazendo o vínculo progredir até maior altura e liberdade.

14. As Constelações Familiares são a oportunidade de escutar sua canção

Há algum tempo, recebi uma má notícia que me deixou com o coração apertado: um casal colombiano com o qual tenho uma franca amizade esperava gêmeos, mas, no parto, um dos bebês não conseguiu sobreviver. Foi uma experiência muito triste. É fácil imaginar a alegria dos meus amigos diante do filho recém-chegado e ao mesmo tempo sua profunda tristeza pelo que haviam perdido. Dentro de mim eu me perguntava: como se realiza essa vivência emocional, que tipo de trânsito e acrobacia interna se requer para se abrir à maravilha e ao regozijo de um filho que chega, e ao mesmo tempo dar lugar à despedida e à dor de um filho que se perde?

Como reunir lágrimas e risos, “foice e sementeira”, como diz Benedetti? Consegui-lo me parece uma proeza emocional, um desafio soberbo de nossas cordas afetivas mais profundas. Cada vez que recordo essa situação, sinto uma vertigem intensa diante dos poderes da criação e diante da grandeza e os riscos do casal que se abre para a vida. E não consigo imaginar que alguém saia feliz e com saúde de tal proeza se não for abrindo-se para um espírito maior que administra majestosamente o acaso das coisas a seu bel-prazer: uma Alma Grande que nos abarca e dirige. Diante de fatos como esse, só nos resta o recurso da humildade e a entrega profunda ao mistério, portanto, inclinarmo-nos diante da enorme grandeza do relacionamento, diante da fonte de vida e de morte, perante o Espírito criador e sua vontade.

O relacionamento afetivo completa o incompleto em cada um, transforma dois em um, muitas vezes por meio do filho; o casal abriga o princípio criativo. O casal serve, pois, fielmente ao Espírito que tudo move. Quando trabalho com casais, sinto muito respeito pela intimidade das pessoas, por sua história, pelo coração que expandiram para o outro e pelo coração que às vezes retraíram diante do outro, pelo risco que assumiram, pela felicidade que souberam guiar, pela força que as adversidades exigiram. A única coisa que eu faço, dentro do possível, é acompanhar e expor as pessoas ao próprio mundo, às próprias vivências, à própria história, ao próprio campo familiar, a suas redes, aos sussurros profundos de seu corpo e de sua alma, ao reencontro com sua própria canção, ao próprio centro. Eu os acompanho para que possam integrar a sua vida aquilo que foi vivido: seus acertos, erros, amores e desamores, seus medos e ódios. E acredito que isso gera movimentos que orientam as pessoas em alguma direção de vida, de vida boa, de paz e reconciliação. Eu não tenho objetivos nem propósitos além de desejar a melhor vida para todas as pessoas, mas, como não sei qual é a melhor vida para cada um, confio que as pessoas saberão encontrá-la, e especialmente confio que saberão se sintonizar com o ponto central que dirige a todos nós ao que é alegre, generoso e luminoso, à própria sabedoria instintiva.

As Constelações Familiares não são um manual de instruções sobre o que fazer no relacionamento, nem uma terapia comportamental, com protocolos

específicos. O que fazem é trazer à luz e mostrar os movimentos do coração, com suas amarras e extensões, e buscar a libertação desfazendo dores afetivas. São uma metodologia privilegiada para analisar nossa rede de vínculos em um sentido amplo e observar as lealdades para com assuntos passados que nos proporcionam força e prosperidade, que nos sustentam; ou com assuntos que não foram resolvidos e que nos enfraquecem, e solucioná-los. São importantes os modelos de relacionamento anteriores, as implicações entre gerações, as atmosferas em que se desenrolam, os destinos que se repetem, as energias que nos movem. Porque uma família, uma rede de amores e de vínculos, atua como se fosse um bando de pássaros com uma mente coletiva, mas também com um livro de contas coletivo e um senso de justiça coletivo, que devemos compreender. Assim, às vezes encontramos, por exemplo, e infelizmente, um neto que quer saldar as contas de seu avô, e dessa forma rompe a ordem familiar, que determina que os descendentes não devem cuidar dos assuntos dos antecessores. É óbvio que as Constelações Familiares são uma ferramenta muito poderosa e humilde para obter mudanças, e felizmente se complementam muito bem com a maioria das outras abordagens de ajuda, terapia e *coaching*. As Constelações atuam nas energias profundas e na dimensão dos vínculos, mas com frequência também é necessário realizar aprendizagens e desenvolvimentos novos que precisam de outro tipo de ajuda, centrada no nível das crenças, capacidades e comportamentos. Ao trabalhar as Constelações com casais, costumamos esclarecer e resolver as dinâmicas que impedem seu bem-estar e plantamos sementes de crescimento, que bastam por si mesmas, mas que também são compatíveis com outras ajudas para esclarecer os detalhes de seus estilos afetivos e resolver pautas concretas de sua vida cotidiana.

Quando trabalho nos *workshops* de Constelações Familiares - com pessoas ou com casais - tanto temas de relacionamento como qualquer outro, geralmente faço no máximo três perguntas. A primeira é: qual é o problema? Descobri que, quando um problema nos faz sofrer, ele é sempre muito concreto, sempre é muito real. Os problemas são reais ou não são. “Real” significa ser conectado com a realidade de nossa vida. Os problemas que são mera reflexão psicológica são atraentes, mas não têm muita força

nem são combustível suficiente para sustentar um trabalho de Constelações. Com frequência envolvemos aquilo que nos faz sofrer com explicações, interpretações e porquês, como se fossem decorações que criam em nós a ilusão de que lidamos melhor com ele; e pode ser que ajudem um pouco, mas apenas isso. Por exemplo, não é a mesma coisa chegar à conclusão de que temos uma baixa autoestima, e a realidade de que não nos arriscamos a nos relacionar com ninguém. O segundo é real; ter baixa autoestima é uma ideia sobre nós mesmos, que, ao nos explicar o porquê do problema, somente cria em nós a ilusão de torná-lo mais suportável.

Também pergunto: o que gostaria de obter aqui, se fosse possível, para sua vida? Ou como será sua vida, ou a vida de vocês, quando isso que agora é um problema desaparecer? É uma pergunta sobre o objetivo. E é muito importante, porque é uma pergunta dirigida ao futuro, para semear futuro. Tenho observado que as pessoas costumam ter dificuldades para respondê-la claramente e formular um objetivo. Isso pode se dever a várias razões. A primeira é que estão tão acostumadas a viver com o problema, que é difícil imaginar como serão as coisas quando se livrarem dele; a segunda é que, quando alguém formula claramente o que quer, de alguma maneira se compromete e é obrigado a renunciar a posições de manipulação (papel de vítima, ressentimento, dependência etc.). Ou seja, quando dizemos o que queremos estamos nos responsabilizando, e isso não é tão fácil para alguns. A terceira é que, no fundo, para algumas pessoas é mais fácil ter um problema que tomar uma atitude ou solucioná-lo, visto que o problema não deixa de oferecer vantagens em algum nível. Nesse momento eu costumo ficar muito rigoroso e exigir respostas claras, concretas, visíveis e realistas sobre o que desejariam se fosse possível. Por exemplo, nem sempre é fácil dizer: “Quero ser feliz com meu parceiro”, ou “Quero ter um relacionamento estável”, ou “Quero decidir se fico ou se vou embora”. Porque, embora desejem, também temem que aconteça. É que ter soluções nem sempre é mais interessante que ter problemas, pois enquanto temos problemas não precisamos agir na vida na direção do bom, e temos uma justificativa.

Minha terceira pergunta versa sobre as vicissitudes do sistema familiar:

que fatos significativos estiveram presentes na história da família ou do casal? Os fatos mais importantes de um sistema familiar são aqueles que têm a ver com a sexualidade e as uniões, e com a morte e as despedidas, com aquilo que cria o caminho da vida e com o que o destrói. Por isso, todos os vínculos construídos por meio da sexualidade são importantes: casamentos, relacionamentos anteriores, divórcios, amantes etc. E também são importantes todos os fatos nos quais a vida se perdeu, porque a morte desafia o sistema a integrar e se despedir de seus mortos, e a estabelecer um vínculo saudável entre vivos e mortos. A morte é especialmente importante quando protagonizada por crianças ou quando ocorre de forma trágica, como no caso de suicídios ou outras mortes violentas. Também são importantes todos os fatos que nos fazem vibrar com a vida e com a morte: doenças, problemas mentais, vícios, abortos etc. Quando os fatos em um sistema são claros, suas dinâmicas se transformam em um quebra-cabeça perfeito. Por isso é tão importante conhecê-los. Os fatos que impactam um sistema acionam as dinâmicas e determinam, em boa parte, como são as pessoas.

Uma constelação não faz o trabalho; o trabalho é feito por cada pessoa com sua receptividade, sua atenção a si mesma, seu compromisso com levar sua vida a sério. E, na realidade, não há outro trabalho além do processo que a constelação desencadeia. Não existe nada além do processo de acompanhar a si mesmo, ter em mente os vínculos importantes e orientar-se da maneira mais sábia possível para que ninguém tenha que sofrer ou para que se possa estar melhor. Não há outra opção que se responsabilizar e fazer recair na própria força a administração de nossa vida e de nossos vínculos.

O método das Constelações mostra com clareza que as dinâmicas do nosso coração e os movimentos profundos de nosso interior não dependem somente de nossa vontade nem têm sempre uma explicação racional, que, por outro lado, também não me parece necessária (de fato, acho que a racionalidade goza de excessivo prestígio no mundo atual, tão desmoralizado, e é necessário que apelemos a outra inteligência mais intuitiva e espiritual). No trabalho fica evidente um incrível e surpreendente campo de informação que traz à luz os segredos sutis das dinâmicas afetivas. O importante está nos efeitos, nos resultados, naquilo

que resolve, libera e promove em cada pessoa ou casal. No entanto, tenho certeza de que o mistério do campo de informação no qual se desenrolam as Constelações é só aparente, visto que a informação está em todos os lugares, e, às vezes, podemos chegar a ela quando ocorrem as circunstâncias e o contexto de vida adequados, e quando nos tornamos crianças inocentes não restritas pela gaiola da percepção. Existe um homem muito interessante, Eduardo Zancolli, cirurgião e autor do livro *El misterio de las coincidências*, que fala de um fenômeno chamado “entrelaçamento quântico”, já previsto por Einstein, de modo que dois átomos que tenham estado em contato permanecem conectados, embora estejam cada um em um extremo oposto da galáxia, de modo que se um experimenta uma mudança, sofre um golpe ou uma sacudida, o outro experimenta a mesma coisa sincronicamente. Diz ele, ainda, que, cada vez que respiramos, inalamos moléculas que outras pessoas inalaram, ou seja, que em cada inalação entramos em contato com muitos seres vivos do planeta, não só com os que vivem agora, mas com os que viveram no século passado ou há dois mil anos. São somente ideias e palavras, mas servem para ilustrar a crença de que tudo está em todos os lugares, que tudo está à vista e que as pessoas estão a serviço de um sistema e podem perceber em seu organismo as vivências desse sistema, embora não tenham consciência disso. De fato, a teoria sistêmica diz que, quando um elemento de um sistema é afetado por algo ou tem uma perspectiva nova, os outros elementos também são afetados.

Seja como for, eu não acharia estranho que daqui a três séculos as crianças estudassem na escola a explicação científica da sabedoria dos campos sistêmicos e os porquês e “comos” de a informação estar em todo tempo e em todo espaço acessível para quem souber se abrir para ela, como agora estudam as leis básicas dos campos gravitacionais. Enquanto isso, eu continuarei acreditando que cada pessoa tem, dentro de seu sistema, uma vibração própria, única, diferente do resto, que a dota de um estatuto singular, e merece ser honrada e dignificada. Existe uma tribo na África onde cada criança, ao nascer, ouve uma canção que a acompanhará pelo resto da vida. A música é criada expressamente para essa criança, e é a evocação de seu destino, algo como a melodia única de sua alma, do centro

de seu ser. Em cada acontecimento e rito de passagem dessa criança os outros membros da tribo a acompanham cantando sua canção, como uma forma de reconhecimento e sintonia: quando vai iniciar sua educação, quando começa a caçar, quando entra na vida sexual, quando vai se unir a um companheiro e em todos os momentos cruciais de sua vida. Até quando vai morrer. Há uma ocasião muito especial na qual cantam sua canção: quando ela comete um crime aberrante ou é vítima de uma fatalidade. O povo se reúne ao redor e canta sua canção e, quando a pessoa a reconhece, desaparece seu desejo de fazer mal aos outros e ela torna a se conectar com o amor e a sensação de pertencimento ao grupo. Essa é a magia da canção. E das Constelações.

15. Filhos da mamãe e filhas do papai

Em meus workshops, às vezes, proponho um exercício sobre a presença dos pais dentro de cada um. Consiste, inicialmente, em descruzar as pernas, fechar os olhos e centrar-se, ou seja, dar-se um tempo para reconhecer o centro em cada um, um lugar interno imaginário sem pensamentos, sentimentos e sensações físicas. Depois, cada um deve imaginar o momento em que seus pais se conheceram, quando se olharam e se gostaram, quando se sentiram atraídos um pelo outro, quando, impulsionados pelo desejo, curtiram os jogos do amor. Aí começou a engrenagem de nossa vida. Podemos nos sentir como pequenas células, frutos do desejo de nosso pai e nossa mãe, do bom olhar entre eles, do prodígio do encontro deles. Muito além dos medos, dos conflitos, das dificuldades, do que tenha acontecido depois na relação entre eles ou deles conosco, a força da vida abriu caminho por meio de um homem e uma mulher, e surgiu nosso corpo. Cada um deve perceber a sensação que essa imagem gera em seu corpo e, se for agradável, deve deixá-la crescer, cada vez mais e mais, mais e mais. Agora já temos uma longa história, somos adultos, e nosso corpo tem memória. Nele se encontram presentes nosso pai e nossa mãe. E podemos perceber de que maneira está presente cada um deles, de que maneira nosso corpo está aberto à mãe, em sintonia com ela, e de que maneira nosso corpo está aberto e em sintonia com o pai. Basta prestar atenção. É provável que

descubramos mais presença de um que do outro. Nesse caso, devemos explorar o que aconteceria se o que está menos presente estivesse mais, como seria inundar-se mais de pai ou de mãe. Por fim, devemos reter essas sensações durante um tempo e, quando desvanecerem, abrir de novo os olhos.

Uma vez trabalhei com um jovem, um rapaz de vinte e poucos anos. Ele se sentou e disse:

- Eu não tenho pai.
- Não dá para acreditar muito nisso - respondi.

Em primeiro lugar, porque invariavelmente todos temos um pai e, em segundo lugar, porque eu podia ver com clareza a presença do pai nele. Mas então ele disse:

- Não tenho pai porque sou filho póstumo: meu pai morreu antes de eu nascer.

Seu terapeuta, ao saber dessa informação, dissera-lhe que seria bom trabalhar a ausência do pai para ganhar força em seu caminho. E isso tem certa lógica, porque esse filho não pôde cultivar o dia a dia com o pai e experimentá-lo em sua criação. Mas eu via seu pai intensamente nele, muito mais que em outras pessoas que foram criadas com um pai, mas que acabam se tornando filhos prediletos da mãe, estabelecem com ela um vínculo excessivo e perdem em seu corpo e em sua energia o rastro paterno. Então, fizemos uma constelação e representamos o pai, a mãe e ele. Foi uma constelação muito comovente e pedagógica, porque a mãe sentia um amor e um respeito tão profundos pelo falecido marido que este chegava ao filho e fluía nele por meio dela. E foi muito bonito ver como a mãe, com seu amor, fazia que o pai estivesse presente para o filho. Este descobriu que seu pensamento, “Eu não tenho pai”, era só isso, um pensamento: seu corpo estava cheio de seu pai porque sua mãe o havia feito presente. Sem dúvida, um presente enorme que os pais dão a seus filhos é querer nele o outro progenitor, mesmo que a relação tenha acabado ou o sentimento amoroso tenha se extinguido.

Os pais, de uma forma ou outra, em maior ou menor medida, estão sempre

presentes em nosso corpo, em nosso coração e em nossa maneira de nos posicionarmos na vida. E também em nosso movimento rumo a um relacionamento. Há uma frase muito conhecida de

Bert Hellinger: “O melhor casamento, a melhor união, se dá quando a filha da mamãe e o filho do papai se casam”.

Um homem se torna homem por meio dos homens, seu contágio e atmosfera, nunca por meio das mulheres. Um homem que pretenda se fazer homem por meio das mulheres estará sempre um pouco frouxo e debilitado, sem sustentação. Às vezes, um filho, em vez de se encharcar na atmosfera do pai, de realizar a transição do vínculo com a mãe para o mundo do pai e dos homens da família, fica perto da mãe, ou até se sente um filho especial, ou mais importante que o pai para a mãe. Não é que o filho faça isso exatamente assim, mas é que o sistema como um todo o faz desse modo por meio das dinâmicas que vai gerando. Com frequência, a mãe não consegue dar o primeiro lugar ao pai e se coloca afetivamente muito perto do filho, que fica enroscado em um vínculo estreito demais com ela. Outras vezes, o pai não assume com clareza seu lugar, e o filho acaba sentindo, no fundo, que seu valor como homem se encontra no bom olhar de sua mãe ou de outra mulher.

O fato de a hombridade provir das mulheres constitui um estranho e irresolúvel paradoxo. Por isso, é bom para o filho se voltar para o pai e internamente lhe dizer: “Agora eu fico ao seu lado e ao lado de todos os homens da família, em sua atmosfera; agora me torno homem como você e como todos os outros, seja o que for que tenham vivido, e seja como for que tenham sido”. Mas também é bom reconhecer que, para a mãe, o pai é o melhor, e que o filho é só um filho. E isso libera essa confusão mais que o imaginável e reestrutura o mundo interior para que se abra caminho para novas possibilidades em nossa vida e em nossos relacionamentos afetivos.

Acontece exatamente o mesmo com a mulher. Uma mulher se torna mulher com as mulheres, nelas encontra e inala o aroma do feminino, mas algumas se mantêm apegadas ao pai, muitas vezes até acima da mãe, e em seus relacionamentos afetivos têm graves dificuldades para respeitar os homens e para dar ao companheiro um bom lugar. Muitas vezes se mantêm

amarradas ao sentimento de princesinhas do papai, mostram-se muito sedutoras, mas não conseguem vislumbrar nenhum homem que esteja à altura definitiva do pai. Além do mais, esperam que o homem lhes dê o valor de que necessitam como mulheres, o que é outro paradoxo irresolúvel. São muito sedutoras, atraentes e apaixonadas, e convencem os homens de que são maravilhosas; são únicas na arte da conquista. Os homens se deixam convencer facilmente, mas elas continuam insatisfeitas e buscam o homem definitivo, que nunca chega. Com frequência encarnam o protótipo da amante, porque os homens não podem lhes dar seu valor como mulher: isso só é possível proveniente da mãe e das mulheres.

Muitas vezes “a filha do papai” se casa com “o filho da mamãe”, e as relações são muito intensas, muito apaixonadas, mas muito difíceis e turbulentas. Com um pouco de sorte, conseguem trabalhar e reestruturar seu mundo afetivo. Com menos sorte, o final é virulento, com traços de drama ou tragédia.

E o que acontece com os homens e mulheres homossexuais? Algumas teorias falam da existência de quatro gêneros: homens com corpo de homem, homens com corpo de mulher, mulheres com corpo de mulher e mulheres com corpo de homem. Outras teorias afirmam que o sexo é uma construção cultural. Seja como for, o mecanismo continua sendo o mesmo: a mulher só pode encontrar sua referência de mulher com outras mulheres, e o homem só pode encontrar sua referência de homem com outros homens. Depois, uma mulher pode sair ao encontro amoroso de outra mulher ou um homem pode sair ao encontro de outro homem, mas a forma de se tornar mulher ou homem é a mesma.

Uma vez, trabalhei com um homem que me disse: “Agora tenho uma companheira mulher, mas não sei se sou homossexual ou heterossexual”. Fizemos uma constelação e vimos um fato importante em sua história: antes de ele nascer, uma de suas irmãs morreu. O médico disse à mãe naquele momento: “É melhor ter outro filho, ou você vai morrer de sofrimento”. E ela teve meu cliente. Na constelação, o representante do homem olhava para a irmã morta e lhe dizia: “Eu sou você”. Ele sentia que vivia em um corpo de homem, mas também que dentro dele vivia sua irmã, porque esse

homem representava no sistema familiar a irmã que havia morrido. Então, aconteceu algo muito bonito: colocamos a namorada dele na constelação e vimos que ela também amava a mulher que havia dentro dele.

Como se pode ver, o território amoroso é vasto e complexo. De qualquer forma, diante de um problema de relacionamento afetivo pode ser útil se perguntar: eu me sinto como homem alinhado com meu pai e com os homens de minha família, e obtenho minha hombridade e masculinidade por meio deles, e o lugar interior de companheiro ao lado de uma companheira? Eu me sinto como mulher alinhada com minha mãe e as mulheres de minha família e as mulheres em geral, de modo que realizo minha feminilidade por meio delas e obtenho o lugar de companheira ao lado de um companheiro? Ou, em termos mais gerais, com quem ainda me sinto tão amarrado de maneira que isso impede que minha energia esteja disponível para meu companheiro atual?

A presença dos pais em nosso relacionamento é vivida também por meio de sua bênção e de seu bom olhar para nossa união. Alguns filhos ou filhas que se uniram com alguém sem essa bênção, ou com a franca oposição dos pais, podem encontrar dificuldades e resistências para se abrir e assumir a relação completamente por conta da lealdade oculta para com os pais; ou entrar em uma nociva dinâmica de movimentos internos contrapostos: lealdade para com o parceiro e lealdade para com os pais ao mesmo tempo, sem a opção de se sentir em paz com isso. Embora pareça um arcaísmo, não deixa de ser crucial para muitas pessoas receber a bênção de seus pais para o relacionamento que têm, de modo que o bem-estar e a prosperidade floresçam com ela.

16. A boa culpa

No relacionamento não há culpados nem inocentes, e sim danças compartilhadas, engrenagens sistêmicas que nos levam a assumir certas posições ou condutas. Não há justos e injustos, só lealdades para com nossos ancestrais que nos induzem a repetir padrões. Muitas pessoas sofrem no relacionamento afetivo pelo fato de assumir a culpa e os erros,

livrando a cara do companheiro, que respira aliviado com sua inocência e não tem de enfrentar a si mesmo. E, ao contrário, há pessoas que culpam desesperadamente o outro para salvar sua dignidade e se estendem em sua raiva fazendo todos os males recaírem sobre o companheiro. Nada disso serve, nem entoar o *mea culpa* nem o *sua culpa*. Nem culpar nem se culpar. O que ajuda é entender nossa coparticipação nos resultados e nos responsabilizarmos por eles, e, se possível, nos flexibilizarmos e desenvolvermos opções novas que possam mudar o *status quo* do relacionamento.

Não obstante, o sentimento de culpa não tem muito boa fama, está desprestigiado, como se fosse um erro próprio de estúpidos ou pusilânimes, como se não precisasse existir ou devesse ser derrotado a qualquer preço. É verdade que uma grande parte da culpa que sentimos acentua nossa angústia interior e é a resposta a vozes internas engolidas da sociedade ou da religião, que refletem um universo louco e dividido entre bondade e maldade. Mas, como tendo a pensar que a natureza não fabrica dejetos, e sim coisas úteis, acho que também a culpa é, em muitas ocasiões, um sentimento útil, biológico, que cumpre certas funções. E como com toda certeza algumas vezes nos sentiremos culpados, vale a pena nos interrogarmos sobre sua função e utilidade.

A primeira função importante da culpa é nos avisar que estamos pondo em risco nossas lealdades e nossa sensação de pertencimento àqueles que amamos, e muito especialmente a nossa família de origem. Cada grupo, cada família, traz em si um conjunto de regras e normas, implícitas ou explícitas, cujo cumprimento assegura nossa sensação de pertencimento ao grupo e nossa boa consciência. Na terapia Gestalt chamamos de “introjetos” o conjunto de regras dos pais e da família que engolimos, assimilando-os sem prévia digestão. O processo de crescimento e individuação se dá ao questionar essas regras e rejeitá-las ou assumi-las como próprias depois de uma boa mastigação que nos indique o que nos convém e o que podemos escolher. Contudo, quando vamos além dos introjetos e das regras contidas na estrutura de nossos grupos, ou de nossa família, crescemos, nos expomos a uma maior solidão interior e experimentamos culpa. Trata-se de uma culpa boa, uma culpa de

crescimento, de desenvolvimento, uma culpa por definir nosso próprio caminho e nossos próprios valores do nosso próprio jeito. Trata-se da culpa por sermos felizes, ou mais felizes, quando outros não foram tanto, uma culpa por estar bem quando outros não estão, uma culpa por viver quando outros morreram cedo, uma culpa por fazer as coisas da nossa maneira em vez do jeito familiar etc.

Vou contar uma história pessoal a título de exemplo. Meus pais nunca na vida andaram de avião. Escolheram viver em um entorno agrícola e campestre e não necessitaram nem cogitaram grandes viagens. Pois bem, quando, há muitos anos, eu comecei a viajar pelo mundo, impulsionado por uma grande curiosidade e para atender a demandas profissionais, com frequência me assaltava uma sensação de mal-estar, como se o mundo fosse grande demais para mim. Eu me perguntava: o que faz com que eu me sinta assim? E encontrei a resposta: eu sentia que estava me afastando demais da conta e que ia além dos limites conhecidos por meu grupo de referência. Tive de superar essa lealdade para com os códigos de origem e assumir a culpa de que estava fazendo as coisas de outro jeito, de que eu não estava enraizado tão profundamente na terra como minha família e de que meu destino, pelo menos durante alguns anos, era andar pelo mundo. Agora já não sinto culpa, pois aprendi e aceitei que cada um tem sua vida e seu movimento. E cada vez mais sinto o mundo, qualquer canto do mundo, como minha casa e como um lugar onde posso estar bem.

Esse é um exemplo muito simples que nos permite compreender a sutileza de nossas lealdades. O que devemos saber é que o caminho do relacionamento feliz também é um caminho de culpa, de uma culpa boa que devemos suportar e sustentar, em vez de erradicá-la, e que nasce porque as coisas estão indo bem para nós, porque somos felizes e estamos em sintonia com nosso próprio movimento interior. Vamos imaginar o caso de uma mulher cujas gerações anteriores se sentiram infelizes, ou controladoras, ou rígidas, ou vítimas, e ela consegue outra nota, outro sabor de vida, e vive prazerosa, respeitosa e descontraidamente seu relacionamento afetivo. Com certeza ela tem de enfrentar os cutucões da culpa e assumi-la, desenvolvendo muito amor pela vida de seus antepassados e pela sua própria.

Outra função da culpa é nos beliscar para que tomemos clara consciência de que machucamos: a nós mesmos (faltando à verdade de nosso coração em alguma escolha, por exemplo, casando-nos sabendo que não o fazíamos de verdade, ou terminando uma relação que mexia muito conosco, machucando nosso amor), aos outros ou à vida. E também experimentamos culpa quando não cumprimos nossos compromissos ou não saldamos nossas dívidas, em muitos níveis.

Temos de assumir que todo mundo tem a capacidade de fazer mal e, de fato, o fazemos de muitas maneiras. Acho crucial que as pessoas consigam ir além da pretensão de ser inocentes e se reconheçam como potencialmente perpetradoras, ou seja, que se assumam como pessoas reais que, às vezes, fazem mal, e não como pessoas fictícias, ou pelo menos com a ficção da inocência radical, o que não deixa de ser um delírio infantil. De fato, fazer mal em um sentido extremo significa faltar ao amor, por si mesmo, pelos outros ou pela vida em geral, e eu diria que, em alguma medida, todos somos afetados por isso. Assim como só devemos sustentar e suportar a culpa boa que gera crescimento, a culpa por danos ou descumprimentos é mais perigosa, porque, se não a assumirmos, integrarmos ou compensarmos, caso seja possível, pode ser que a expiemos ou paguemos um preço inadequado por ela, sob a premissa maluca e questionável de que um dano causado se paga infligindo outro dano, o que não é compensação, mas pura e inútil expiação. Os danos causados se compensam fazendo algo bom pelo outro, o prejudicado, e não algo ruim contra nós mesmos.

Há pouco tempo trabalhei com uma mulher que, diante da clássica pergunta “Qual é o problema?”, disse: “Culpa”. Ela começou a me explicar as coisas, e eu a interrompi: “Não, não quero suas explicações, quero saber qual é sua culpa”. E ela disse: “Fiz um aborto de gêmeos e, além disso, descobri que minha filha mais velha não é na verdade de meu marido”. Em um caso assim, muitos terapeutas tratariam de mitigar a culpa, de dar consolo. Diriam: “Não é para tanto, tudo tem sua justificativa”. Mas isso não adianta, porque a pessoa sente contato com uma culpa muito real e muito profunda, o que em si mesmo já é um passo. Com frequência reprimimos a culpa no plano consciente, mas a expiação se desenrola inconscientemente, por exemplo, por meio do corpo e da doença.

Quando fazemos algum mal, o que nos ajuda é sentir e assumir a culpa e reparar o que for possível, se for possível. “O que está feito, está feito”, costuma-se dizer, e é verdade: temos de abrigar em nosso peito os sentimentos e as consequências do que fizemos, em vez de esconder a cabeça debaixo da areia. Aquela mulher conseguiu, pouco a pouco, ir olhando sua culpa e aceitando-a. E dizer: “Sim, concordo, levo-a comigo e a assumo”. E olhar para as crianças abortadas e dizer: “Eu as sacrifiquei porque quis, em meu benefício, lhes agradeço e reconheço e lhes dou um lugar em meu coração”. São frases muito fortes, eu sei, mas a realidade é que fazemos a maioria das coisas porque escolhemos fazer, embora não falem argumentos que as apoiem; mas, ao mesmo tempo, temos de enfrentar o fato de que fizemos uma escolha. Aquela mulher por fim pôde assumir sua culpa com muita dor e superá-la, e isso lhe fez bem, pois as culpas que não assumimos nos enfraquecem e nos afastam de nosso centro. No entanto, pouco a pouco começou a predominar nela um sentimento de amor pelos filhos abortados e por ela mesma.

Quem estiver livre de culpa que atire a primeira pedra, então. Não acho que se trate de uma atitude moral nem que ninguém tenha direito de julgar os outros, nem que tenhamos de prestar contas diante do tribunal do correto. Nada disso. Tanto a boa culpa quanto a culpa por danos, em minha opinião, são culpas biológicas e necessárias, e enfrentamos ambas em um momento ou outro da vida. A primeira, a boa culpa, costuma aparecer quando conseguimos avançar rumo a nossa felicidade, inclusive apesar de suas mordidas, que tentam garantir nossa lealdade para com nossos entes queridos; e a segunda, a culpa por danos, leva-nos a assumir nosso potencial perpetrador, e deixamos de nos pretender inocentes, dando-nos conta de que às vezes traímos o amor. Nesse caso, quando machucamos os outros ou a nós, reconhecemos as vítimas (nós, os outros, a vida etc.), estufamos o peito e conseguimos continuar nos amando mesmo assim e, se possível, compensamos os danos de uma maneira construtiva, renunciando as expiações inúteis.

Há outra culpa realmente estúpida e inútil, que vem do excesso de importância pessoal. Consiste em acreditar, graças ao pensamento mágico de que tudo gira ao nosso redor, que muitas coisas não acontecem pela

própria vontade, e sim que nos dizem respeito ou nos concernem. Um africano que foi morar na Europa ficou muito surpreso com a quantidade de culpa que os europeus sentiam, e chegou à conclusão de que isso era porque os europeus se sentem muito importantes e autorreferenciais. Se levarmos isso ao âmbito do relacionamento, convém compreender que as coisas acontecem com o outro por sua própria conta, que nem tudo o que ele vive tem a ver conosco, que se ele se acidentar, ou se desapaixonar, ou ficar conosco, ou for embora, tudo isso pode até acontecer independentemente de nosso comportamento.

Eu não gostaria de terminar este capítulo sem acrescentar, a título de conclusão, que talvez, em um sentido absoluto, não existam culpas e, embora seja conveniente e inevitável assumir e desenvolver nossa responsabilidade pelo que fazemos e escolhemos, por outro lado talvez tudo seja dirigido por um fazedor que assim quer que sejam os fatos da vida, assim como são e se manifestam; e em algum nível estamos em suas mãos, também no que diz respeito a seus desígnios sobre o relacionamento e nossa vida na companhia de alguém amado. Nesse sentido, culpa e perdão não seriam mais que modos de arrogância diante do divino e sua vontade.

17. O movimento amoroso interrompido

O movimento amoroso interrompido, do qual derivam consequências cruciais, é algo muito simples: quando uma criança perdeu, durante um tempo, contato com seus progenitores, com seu pai ou com sua mãe, por doença, por ausência, por entrega em adoção, por morte ou por qualquer outro motivo, o movimento espontâneo amoroso natural de um filho, que consiste em ir com confiança para os pais e abraçá-los, encontrando o suporte e a conexão com eles, fica interrompido e truncado. Então, o filho, em vez de ir diretamente aos pais e abraçá-los com amor, aprende a congelar seu coração e seu corpo e a assumir uma postura defensiva, como quando diz, por exemplo: “Grito, e assim vão fazer o que eu quero”, “Choro, e assim eles virão até mim”, “Sou crítico para com meus pais e assim não sofro”, “Eu me tranco, e assim fico protegido”, entre outras frases. São formas de buscar o amor, mas por um caminho torto. Na

realidade, trata-se de estratégias indiretas, tortuosas e complexas de busca de amor e conexão com os outros, que configuram a paisagem da neurose e do sofrimento humano. O que as pessoas costumam fazer, a menos que desenvolvam consciência suficiente ou curem bem as feridas, é repetir esse esquema relacional/afetivo na troca amorosa. Por exemplo, se a relação com os pais for de vítima, facilmente se repetirá o esquema com o parceiro, até que o outro, que provavelmente adotou um papel salvador com os seus, perceba que não consegue salvar essa pessoa e a relação se deteriore ou acabe em violência e grande desânimo. Esta é, enfim, a outra face do amor que nos faz bem.

Pessoalmente, acho que essa interrupção do movimento amoroso espontâneo e natural para os progenitores não ocorre só quando há uma separação precoce e dolorosa da mãe ou do pai, ou dos dois; ela é universal, todo mundo o interrompe em algum momento, às vezes de uma maneira grave e outras de uma maneira mais suave. Ou seja, todos experimentamos algum tipo de queda do paraíso amoroso biológico cheio de inocência e ingressamos penosamente nas filas do medo, transformando a pureza de nosso coração em uma tortuosa negociação com o amor. Wilhelm Reich, conhecido como um dos pioneiros na introdução do corpo e sua couraça muscular na terapia, falou da praga emocional que se perpetua entre pais e filhos. Isso quer dizer que até mesmo os melhores pais, ou os pais mais bem-intencionados e amorosos, em algum momento ferem seus filhos, e também todos os filhos em algum momento ferem seus pais. As feridas e a falta de respeito também fazem parte de qualquer relação de intimidade. A ferida pode ser grave, como quando se perde um dos pais, ou quando ocorrem abusos ou violência, ou mesmo quando o feto sofre por excesso de emoções estressantes ou pelo uso de substâncias tóxicas durante a gravidez; mas, de qualquer maneira, cabe a todos nós descobrir e trabalhar de que maneira interrompemos esse movimento amoroso espontâneo, e que estratégia, que estilo afetivo, que modo tortuoso, que negócio vincular indireto geramos ao fazê-lo. Porque muito provavelmente vamos levar ao relacionamento esse estilo afetivo e teremos de revisá-lo.

Alguns casais se instalam em estilos afetivos que não se encaixam e que causam muito sofrimento e muita desnutrição. O casal tem de tolerar e

sustentar certa dose de mal-estar, ou de tensão ou de estresse em certos contextos, mas, quando essa situação se torna crônica, as pessoas perdem vitalidade, ficam desnutridas. E uma das funções dos membros do casal é ser nutritivos e acompanhar um ao outro. Enfim, somar mais que dois.

Existem muitos estilos afetivos possíveis. Por exemplo, o “eu, e acima de tudo eu mesmo”. Certas pessoas levam esse estilo ao extremo e escondem a grande necessidade que têm de se fundir no outro, de depender do outro, de cair nos braços do outro. No extremo oposto há quem aposte em um “furiosamente você em vez de eu mesmo”. Trata-se de pessoas que se adaptam e trilham o caminho do outro, e escondem sua necessidade imperiosa de dizer um dia “eu” e atender às suas próprias necessidades. Ao unir um estilo “eu” com um estilo “você”, pode até ser que haja um encaixe durante um tempo, mas algum dia essas pessoas entrarão em crise. Se souberem como fazer, vão mudar seus parâmetros, e quem dizia tanto “eu” dirá também um pouquinho “você”, e quem dizia tanto “você” dirá um pouquinho “eu”. Algumas vezes poderão se ajustar. E outras vezes não.

Como se pode consertar esse movimento amoroso interrompido? Não é fácil, mas qualquer reparação possível passa por aceitar de coração nossos pais e aquilo que um dia fez doer e foi difícil. E não basta ter clareza mental dos mecanismos, nem saber como funcionam; é necessário também trabalhar com o corpo e liberar sentimentos e emoções presos nele. O corpo guarda memória de nossas feridas e traumas e precisa se descongelar, desapertar, soltar-se, voltar a confiar e a se sentir inocente. E, para isso, são necessários métodos ativos, e não só discursivos, e técnicas cênicas, teatrais, psicodramáticas, gestálticas, corporais, de Constelações etc. Enfoques que fornecem vivências, e não só pensamentos, que facilitam reestruturações emocionais e orgânicas, além de cognitivas. É necessário, enfim, dar amparo à dor do que aconteceu sem nos defendermos, durante o tempo suficiente para que se torne amor. É preciso “reabraçar” nossos pais até nos rendermos e retornar ao fluxo do movimento amoroso espontâneo que foi interrompido. É imperativo abrir o coração àquilo que nos fez sofrer, não porque o sofrimento em si mesmo seja curador, mas porque abrir o coração é.

De resto, acho que habita em todos nós um núcleo de amor biológico, transcendente, uma instância profunda que só conhece o amor, na qual descansamos quando nos assentamos mais e mais em nossa verdadeira natureza.

18. Aceitar os pais

É muito importante curar o vínculo com os pais, porque esta é a melhor maneira de curar nosso vínculo com a vida e conosco. Para o filho, os pais representam simbolicamente a vida. Quando estamos em paz com eles, estamos em paz com a vida; quando os aceitamos, podemos aceitar a vida em todas as suas dimensões.

No fundo, sabemos que estamos melhor quando honramos nossos pais, quando podemos dar espaço a todas as pessoas de nosso sistema e também quando podemos amar o que somos tal como somos. Isso inclui honrar também as feridas, aquilo que foi difícil, doloroso. Não se trata, como eu dizia, de um processo intelectual, e sim físico e emocional, que acontece quando sentimos a necessidade de pôr em movimento certos sentimentos, de liberá-los, torná-los leves ou apaziguá-los. O importante aqui é que se trata de um processo que nos ajuda a nos aproximarmos do relacionamento afetivo, porque o relacionamento é também a vida. Por isso, na hora de nos voltarmos para o relacionamento nos ajudará termos aceitado nossos pais, estarmos em sintonia com nossos antepassados, termos dito sim ao que passou e, desse modo, termos liberado nossos tortuosos estilos afetivos. Então, plenos de nossos pais, estaremos satisfeitos com a vida.

Todos carregamos feridas e dores provocadas por nossos pais. Por isso é um desafio aceitá-los em sua totalidade, porque isso significa aceitar também as feridas e a dor. Alguns filhos dizem: “Aceito também essas feridas e essas dores para minha vida”. E, assim, acabam aceitando os pais junto com as feridas e os momentos difíceis. Outros dizem: “Como fui ferido, justifico meu sofrimento e reclamo”. E, sem perceber, terminam por reclamar com a pessoa errada: o(a) companheiro(a).

Temos de aceitar que todos fomos feridos em algum momento, que

qualquer relação de intimidade fere uma vez ou outra, e que isso não justifica repudiarmos nossos pais e o que vivemos com eles.

Faz tempo que conto em meus *workshops* uma história que fala desse tema: a história das moedas. Eu a contei também em um livro intitulado *Onde estão as moedas - As chaves do vínculo entre pais e filhos*. Diz a história que, uma noite, um filho (ou uma filha, tanto faz) recebeu em sonhos algumas moedas de seus pais. O filho ficou muito contente e, ao acordar, foi à casa dos pais e agradeceu as moedas que lhe haviam dado. Não quis saber se eram muitas ou poucas, se eram de um metal precioso ou vil, simplesmente as aceitou e agradeceu. Nessa noite, outra pessoa teve o mesmo sonho (todo mundo tem esse sonho em algum momento da vida), mas ela se sentiu mal quando recebeu as moedas, ficou irritada e com raiva. No dia seguinte, foi à casa dos pais e lhes disse:

- As moedas que me deram ontem à noite em sonhos não são as que eu mereço, não são aquelas de que necessito, não são as justas nem as adequadas para mim, de maneira que não as aceito, mesmo que venham de vocês.

Então, a pessoa sentiu uma força estranha, a força que vem da oposição à vida, do ressentimento, do papel de vítima, do desejo de vingança, do orgulho, da vaidade, da comparação constante com os outros, do anseio de poder etc. Porque quem não aceita as moedas se sustenta nessa falsa força, ao passo que quem as aceita se sustenta na realidade, que, no fundo, é a única coisa que pode nos sustentar.

A pessoa que não aceitou as moedas olhava para as mulheres (ou os homens) e pensava: "Será que essa mulher (ou esse homem) tem as moedas que eu não aceitei de meus pais porque não as deram da maneira justa e adequada?". E começou a procurar as moedas no(a) companheiro(a), mas ele(a) não pôde lhe dar o que cabia aos pais dela. Mais tarde, procurou as moedas nos filhos, mas eles também não as tinham. Procurou-as, também sem sucesso, no poder, na fama, na riqueza, mas não as encontrou em lugar nenhum. Então, foi fazer terapia, pois estava muito mal. E o terapeuta lhe disse:

- Eu também não tenho as moedas.

Mas começaram a trabalhar juntos mesmo assim, e esse trabalho levou a pessoa a perceber que devia aceitar as feridas e a dor, e renunciar à ideia de que seus pais deviam ter sido, ou agido, de forma diferente. Tinha que amar a realidade tal como foi e renunciar à ideia do que devia ter sido. E assim, por fim, ela aceitou as moedas, que representavam tudo o que havia vivido com seus pais, o belo e o feio, o alegre e o triste, o doce e o violento.

Quem consegue aceitar as moedas dos pais está em sintonia com a vida. O mandamento bíblico “Honrarás teu pai e tua mãe” diz a seguir: “para que se prolonguem os teus dias na Terra”. E isso é muito importante, porque em tudo o que fazemos há sempre uma pergunta implícita: vida ou morte? Qualquer movimento se dirige à vida ou à morte. E honrar os pais significa honrar a vida.

Os pais se sentem honrados pelos filhos quando estes aproveitam a vida, quando fazem algo bom com ela. Então, sentem que valeu a pena, sentem-se orgulhosos e descansam contentes. Existem pais que não desejem que seus filhos sejam felizes? Existem pais que não desejem que seus filhos abracem a vida com todas as consequências? Os filhos podem se sintonizar com esse desejo, mas, muitas vezes, preferem se sintonizar e se envolver com os problemas de seus pais, e se sentir suas vítimas ou seus salvadores. E, assim, têm mais vida ou menos vida? Menos. E os pais, de quebra, são menos felizes.

Como pais, é muito bonito quando um dia nossos filhos chegam e dizem, de uma forma ou outra:

- Aquelas moedas que vocês me deram foram as necessárias e as justas. E com elas percorro o caminho da vida. Por isso, eu lhes agradeço. E em tudo de bom que vivo em minha vida também tenho vocês presentes.

Diante de algo assim, os pais sentem que valeu a pena. Mesmo quando os pais carregam culpas muito graves, quando fizeram mal a seus filhos, quando foram violentos ou puseram em perigo a vida deles, ou abusaram deles sexualmente, ou os abandonaram de uma forma ou outra, o filho pode se desenvolver bem se aceitar a realidade como foi. Ou seja, também as

peessoas que sofreram grandes feridas podem se desenvolver bem. Mas é necessário um movimento interno. E o movimento interno é: “Aceito essas moedas, pais, e permito que vocês assumam a culpa e as consequências dos atos terríveis que cometeram, pois eu sou inocente”. Ocorre algo muito estranho quando aceitamos plenamente os pais: no momento em que eles entram em nós, aquilo que parecia tão ameaçador desaparece. Porque, quando abrimos o coração, fica de fora aquilo que nos pode machucar e, quando fechamos o coração, ficamos unidos àquilo para o qual nos fechamos. É um princípio existencial: aquilo que rejeitamos nos amarra, aquilo que aceitamos nos liberta.

É verdade que em certa fase da vida as pessoas precisam dizer não aos pais, mas é um não comportamental, de ação, não necessariamente de coração. É normal, em certo momento, que exista essa necessidade de se separar, de se diferenciar, de ficar grande em relação aos pais. Contudo, quando o filho diz de coração a seus pais: “Não, não aceito aquilo que vem de vocês porque não é o que eu mereço”, mesmo que vá para a Austrália vai continuar sentindo uma corda enorme que o amarra a seus pais por meio da rejeição. E quando a pessoa diz: “Fico feliz porque vocês se uniram e me deram a vida, e eu lhes agradeço e digo sim à vida que me deram e a proveito, e em tudo de bom que vivo na vida tenho vocês presentes”, então os pais se sentem grandes e o filho se sente impulsionado para a vida, e pode deixar os pais e seguir seu próprio caminho, possuir a vida, fecundá-la, injetar seus genes na corrente da vida, criar, arriscar, viver. E de vez em quando vai se voltar para seus pais e dizer de novo: “Obrigado”.

A rejeição amarra. O assentimento liberta, pois é amor. Como disse Santo Agostinho: “Ama e sê livre”.

19. O casal de três: sexualidade, infidelidades e vícios

Quando, em um sentido simbólico e sistêmico, o relacionamento é o encontro de muitos, em um sentido real é o encontro de dois que se unem para seguir um caminho em comum durante certo tempo da vida. E são pares, ou seja, dois e iguais; pelo menos é o que seria desejável. Não

obstante, no mundo do casal costuma haver uma dinâmica bastante comum em que, em vez de dois, sejam três no campo emocional, o que significa que a atmosfera do casal inclui um terceiro em torno do qual giram suas mais importantes dinâmicas. Esse terceiro, que configura o triângulo, pode ser um amante, o álcool, drogas ou outras substâncias, um(a) companheiro(a) anterior, um(a) parceiro(a) idealizado(a) pela fantasia de um dos membros do casal, a mãe ou o pai de um deles, ou um filho especialmente querido por um dos pais acima do outro progenitor, ou até mesmo um emprego ou uma vocação especial etc.

Alguns autores falam do “casal alcoólatra ou viciado”, no sentido de que não só quem consome é viciado; ambos transformam o álcool ou a substância no principal foco de atenção do relacionamento: o viciado perde a dignidade consumindo e seu(sua) companheiro(a) junta-se a ele, ou o persegue e censura, e/ou tenta salvá-lo; ou se torna vítima dele por conta dos maus-tratos que os vícios acarretam. O álcool e outras substâncias aquecem o coração e agem como amores seguros, sempre disponíveis, especialmente para pessoas que não se sentem queridas, mas desprezadas pelo(a) companheiro(a), ou que em sua família de origem o pai era desprezado pela mulher ou vice-versa. Então, cria-se uma espiral fatal: o viciado vai atrás da substância buscando o calor que lhe falta porque não se sente querido, e seu(sua) companheiro(a) o(a) despreza legitimamente por isso, e, então, o viciado se sente ainda mais desprezado e consome mais, o que causa mais desprezo do(a) companheiro(a), e assim se segue em uma escalada sem fim, de difícil solução se não for abordada de maneira clara e decidida.

Naturalmente, o consumo de substâncias viciantes, que são substitutos de má qualidade do amor ou anestésicos emocionais contra a dor, leva à destruição; e também é comum que as pessoas com vícios se voltem para a morte, como se os laços que as prendem à vida fossem fracos e elas quisessem seguir alguém querido que já faleceu, ou como se tentassem expiar uma culpa, ou simplesmente desafiar a morte em um trágico duelo de poder. Em especial, e embora pareça muito simples, são candidatos ao vício os filhos e as filhas que não têm a permissão (ou diretamente são punidos por) de sua mãe para amar o pai e, em vez de se preencherem com

o pai, preenchem-se com substâncias. Seja como for, o álcool - ou outras drogas - toma o lugar do terceiro no relacionamento e precisa ser desalojado para que o casal se desenvolva como tal. No fundo, o álcool não deixa de ser o amante secreto, quando o vício é escondido, ou o amante público, quando ele é aberto e notório.

Quanto ao tema dos amantes, um assunto importante no mundo do casal tem a ver com a liberdade e os pactos que se estabelecem no âmbito da lealdade e da fidelidade sexual, com as emoções intensas de todo tipo que isso desata, incluindo o ciúme que cerca a infidelidade e que às vezes é a consequência, mas em outras ocasiões a precedem e até a desencadeiam. Eu vi casais nos quais um dos membros sente enormes ciúmes infundados, fazendo presente no espaço mental de ambos um amante hipotético e inexistente, como se pretendesse conseguir, com sua insistência ciumenta, que o companheiro realmente seja infiel e tenha uma aventura com um terceiro.

Essas pessoas, às vezes, não param até que conseguem, pois o maior anseio de uma profecia é seu cumprimento, e o alvo de um medo intenso é atingido com sua verificação e confirmação. É como se o objetivo do ciúme fosse perder o(a) companheiro(a), inventar outra pessoa (coisa que talvez não entrasse nos pensamentos do(a) parceiro(a)) e convidá-lo(a) a seguir essa direção. Também parece que a pessoa ciumenta joga com o desejo oculto de não ser escolhida: no contexto de uma disputa amorosa pela qual sente paixão, ela vai apostar no desejo de ficar de novo ferida e de fora, como uma terceira pessoa excluída por dois que se amam, ou vai querer confirmar sua convicção de que não merece amor, para encontrar, assim, a gratificação de sorver suas próprias lágrimas. Ou tenta se sentir triunfante, encontrando o valor e a confirmação de si mesma por meio de sua vitória diante de um terceiro, em vez de confiar no amor. São jogos e tramas tão intensos quanto trágicos que agem como reminiscência de dinâmicas familiares dolorosas nas quais a pessoa competiu pelo amor com irmãos, ou com um dos pais contra o outro.

Em resumo, o ciúme é um paradoxal convite à infidelidade e consegue o contrário do que parece pretender: perder a pessoa querida, em vez de

mantê-la.

Outro assunto é a presença real de amantes e de infidelidade, o que levanta perguntas sobre seu significado e sobre como lidar com isso. Já falei do valor da compensação negativa ou da vingança com amor quando alguma coisa nos provoca dor. Em geral, a infidelidade dói e convém compensá-la, especialmente se o pacto com o parceiro for de fidelidade. No entanto, as estatísticas mostram que a infidelidade entendida como abertura sexual para uma pessoa diferente do(a) parceiro(a) é muito alta. Talvez constitua uma força que não pode ser presa sempre no âmbito pactuado do casal como unidade social, e talvez ainda tenha reminiscências da sexualidade multi-homem e multimulher de nossos recentes antepassados caçadores-coletores.

Também acho que é certo que a sexualidade pertence a cada pessoa e se enraíza em sua mais profunda intimidade. Cada um deve se apropriar de sua sexualidade e fazê-la crescer a sua maneira, sem delegá-la ou projetá-la nos outros. Vi muitas mulheres (de gerações anteriores, mas também jovens) que se comportavam como se a sexualidade pertencesse aos homens, e não a elas. Elas simplesmente concediam, em vez de se conceder; ou seja, o sexo era um ingrediente de troca, um oferecer ao outro em vez de oferecer-se a si mesmas. E também conheci homens que, desconectados de sua sexualidade e de seu instinto, praticam um sexo executivo, baseado no desempenho e na realização de uma boa atuação, que só tem como objetivo fazer sua companheira atingir o orgasmo. Mas a sexualidade não é algo que damos ou que nos dão, e também não é um encontro executivo, e sim um compartilhar; algo que, ao nos pertencer, decidimos viver em comum com quem escolhemos e nos escolhe, abrindo nosso instinto e com frequência nosso coração, compartilhando um verdadeiro encontro de gozo, intimidade e comunhão.

Mas, deixando de lado a reflexão sobre o componente natural, ou não, da pluralidade de parceiros sexuais, vejamos algumas dinâmicas que cercam o tema da infidelidade no relacionamento estabelecido como caminho em comum. Uma primeira dinâmica poderia se chamar cruamente “nós dois juntos conseguimos”: ocorre com alguns casais em que um dos dois não

está disponível sexualmente, porque vive o sexo como algo desagradável e pouco interessante (seja pela razão que for, embora em geral se deva buscar os motivos nas lutas de poder ou no desamor no relacionamento, e especialmente em aprendizagens feitas na família de origem ou no âmbito educacional), e se sente liberado quando o outro tem um amante, como se entre o amante e ele dividissem o desagradável trabalho da intimidade e da sexualidade. Com isso se obtêm vários benefícios: consegue-se manter o *status quo* do relacionamento como tal, e ele pode sobreviver graças a um terceiro (ou terceiros) que assume o importante e meritório papel do amante; também se conseguem descompressão e leveza, e a pessoa não disponível sexualmente se sente aliviada; e, por último, ela ainda goza dos benefícios de ser a vítima da infidelidade e mantém seu *status* de “certa”.

Uma segunda dinâmica muito habitual é justamente a contrária. Poderíamos denominá-la “graças a sua presença”. Nesse caso, o amante não serve para manter o *status quo* da relação, mas age como estopim para disparar uma crise e abrir a porta para um reacomodamento ou uma separação que esteve sendo tramada nas profundezas do relacionamento durante certo tempo, sem que nenhum dos dois fosse capaz de abordá-la até a chegada de um terceiro. Nesse caso, o terceiro vem favorecer uma crise anunciada.

Uma terceira dinâmica tem a ver com escaladas de compensação negativa e vinganças não amorosas, nas quais um dos dois, ou os dois, compensa feridas e dores exercendo seu direito de ter intimidade e sexualidade com outras pessoas, sabendo a dor que causa, e justamente por isso, poderíamos chamá-la de “com você eu machuco meu parceiro”.

Uma quarta, como já vimos, relaciona-se com a lealdade e a repetição do jeito como as coisas foram feitas na família de origem e no sistema, algo assim como “faço como vocês”; ou também “faço no lugar de vocês”, pois, às vezes, um filho ou uma filha age segundo o desejo de infidelidade oculto ou não permitido de seus pais; ou “três é mais estimulante”, quando o filho ou a filha competiram fortemente com o progenitor do mesmo sexo pelo amor do outro.

Encontramos uma quinta dinâmica em pessoas que se recusam a se deixar

ter ou sentem um profundo medo do abandono, visto que aprenderam a viver o amor como algo lesivo e têm pânico de ficar presos de verdade em uma relação. Por isso, sentem-se mais a salvo quando têm amantes; algo assim como “com tantos não arrisco meu coração”.

E, por último, existem dinâmicas sem uma explicação clara, pois não devemos esquecer o mistério, sempre presente, que move os fios das coisas com extremo capricho e de forma incompreensível, e que faz com que do nada, contra qualquer prognóstico, surja um terceiro que acabe cumprindo uma função na história de amor e dor das pessoas e dos casais.

Relacionamentos anteriores também podem ocupar o lugar de um terceiro na atmosfera do casal. Com sorte, só durante um tempo prudencial, e depois vão lentamente se apagando. Pode acontecer de ser difícil aceitar plenamente um companheiro posterior porque na alma a pessoa continua se sentindo ligada ao anterior, pois, embora a separação tenha sido clara e decidida, os tempos da alma são mais lentos. Ou também pode acontecer de que o novo companheiro se alie e busque força na presença de um inimigo em comum, que seria um parceiro anterior, em especial quando ainda existem desacordos ou litígios financeiros ou disputas sobre filhos, por exemplo. Se a presença do terceiro perdurar muito, corre-se o risco de que o relacionamento não consiga se energizar com seu próprio movimento de amor, visto que recebe a energia da presença necessária do terceiro.

Outros terceiros presentes nos relacionamentos afetivos podem ser a mãe, o pai, um filho, a fantasia de outro idealizado etc., o que também precisa ser trabalhado, organizado e liberado.

20. Quando o amor não é suficiente (proezas existenciais no relacionamento)

Conta uma fábula sufi que um jovem chamado Nasrudin chegou a uma aldeia depois de muitas horas de travessia por caminhos empoeirados. Estava com calor e sedento. Encontrou o mercado e ali viu umas frutas vermelhas desconhecidas, mas aparentemente deliciosas e suculentas. Ficou com água na boca. Foi tanto seu júbilo que comprou cinco quilos.

Procurou a sombra de uma boa árvore em uma rua tranquila e começou a comer as frutas. À medida que comia, sentia um calor mais e mais intenso no rosto e no resto do corpo. Começou a suar copiosamente, e seu rosto e sua pele ficaram de um vermelho vivo. Mas ele continuou comendo. Uma pessoa passou a seu lado e, surpresa, perguntou:

- Por que está comendo tanta pimenta com este calor tão terrível?

E Nasrudin respondeu:

- Não estou comendo pimenta, estou comendo meu investimento.

Com frequência as pessoas comem seu “investimento” no relacionamento, mesmo que caia mal, mesmo que a relação seja equivocada ou desvitalizante. Entretanto, o mais prudente e positivo pode ser abandonar o empenho, saber soltar-se, depor as armas, reconhecer os sinais de tensão no corpo quando o que vivemos não nos causa mais satisfação nem nutre o(a) parceiro(a). Porque um relacionamento mantém seu sentido enquanto continua sendo nutritivo, criativo, um campo adubado para acolher os movimentos da alma profunda de seus membros; mas perde-o quando não é assim. Nesse caso, é preciso enfrentar, cedo ou tarde, a ruptura. E a coragem e a arte para a ruptura são tão cruciais quanto a coragem e a arte para a união. É preciso render-se, soltar o lastro, desapegar-se, aceitar. Aqui, render-se significa deixar-se levar por uma vontade maior que a própria, um destino maior, para que a dor seja possível e nos dirija para outra direção. Render-se é o ato mais humano de todos, porque nos ensina os limites, aquilo que nos é possibilitado e aquilo que nos é negado; aquilo que não é possível apesar do amor e aquilo que é possível além do amor.

Em quase todos os relacionamentos podemos rastrear a presença do amor em alguma das suas manifestações: paixão, ternura, desejo, amizade, decisão, cuidado, admiração, compromisso... Quantos mais forem possíveis e se integrarem e encontrarem vida no relacionamento, melhor. Contudo, para atingir o bem-estar e a estabilidade na relação, para que haja felicidade, só o amor não é suficiente. De fato, a maioria dos casais se separa apesar do amor, apesar de se quererem, pois acontece de não encontrarem maneiras de administrar seu amor de maneira que resulte em

felicidade. Muitos assuntos influenciam nisso: caminhos pessoais legítimos, mas divergentes, destinos muito definidos em um dos dois ou em ambos (por exemplo, possuir algum talento ou sentir que se tem uma missão pessoal), pautas de relação tortuosas e estilos afetivos conflitantes, limites e implicações na alma das famílias originais, vínculos anteriores que enfraquecem, modelos de relacionamento de nossos antepassados que continuamos imitando, mesmo que já não sirvam, fatos sobre o companheiro que ainda não se conseguiu integrar etc.

Quando duas pessoas se conhecem, logo, mesmo antes de falarem, ativam esquemas de relação por meio de sua atitude e seus gestos corporais. O outro nos convida a ativar uma série de respostas. Por exemplo, A pode convidar B para ser seu salvador, para cuidar dele (ou ser seu cúmplice, ou seu fã, ou seu policial, ou seu controlador etc.). Então, faz algo para que o outro venha e cuide dele. Mas quando B cuida de A, A se sente mais fraco e B tem de cuidar mais dele, e isso acaba levando a relação para o brejo. A espiral se realimenta, a relação se torna estereotipada e se perde a criatividade. Ambos são boas pessoas e se amam, mas agem segundo um padrão que em um determinado momento já não se sustenta. Aqui, o problema não é a falta de amor, mas de amor que nos faz bem. É que às vezes, apesar do amor, as pessoas estão desnutridas e insatisfeitas na relação. Algumas, por exemplo, instalam-se no papel de vítima e não são felizes e, embora anseiem desesperadamente o amor, se o aceitassem, teriam de renunciar a esse papel, de maneira que optam por ficar com raiva das pessoas que as amam. São as armadilhas do amor que não nos faz bem.

Quando as pessoas têm problemas de relacionamento, costumam pensar que não se comunicam bem, mas essa é só a superfície do problema, ou melhor, sua manifestação. No fundo, na origem, há padrões, dinâmicas e pautas relacionais que implicam sofrimento, ou fatos que não foram encarados ou aos quais não se deu a importância que merecem. Já observei, por exemplo, que certos assuntos para os casais são como provas existenciais que agem como torpedos potenciais na linha de flutuação de sua sobrevivência. Fatos que implicam desafios e que, quando são superados, unem e fortalecem o vínculo de uma maneira perene: um aborto espontâneo, o nascimento de um filho com uma deficiência, uma doença

grave, morte ou doença de um filho, ruínas ou inesperadas fortunas econômicas, a morte ou dependência do pai ou da mãe de qualquer um dos dois, um aborto escolhido, segredos e traições, adoções etc. Nessas ocasiões, desafios vestidos de dor ou de dificuldade visitam o casal e consistem em ver se são capazes de encará-los juntos, de superá-los juntos e de sair fortalecidos ou não da situação. Em muitos casos, o casal se separa internamente porque não aguenta o peso do que aconteceu, porque não é capaz de viver isso juntos, de se entregar à dor como companheiros, cada um do seu jeito, mas juntos. E o que fazem é tentar cada um se salvar por seu lado e do seu jeito.

Não há nada mais comovente que ver pai e mãe no hospital, acompanhando o filho em seus últimos momentos de vida, de mãos-dadas, e por sua vez cada um segurando uma mão do filho, em um círculo de amor, dor e de respeito diante desse destino inclemente. Mas é muito mais comum que os casais não consigam esse movimento de amor e se desesperem. É muito comum, por exemplo, que um dos pais queira acompanhar o filho à morte ou não se interesse mais pela vida, ou guarde um luto crônico, enquanto o outro endurece e se afasta, de maneira que, no fundo, se perde a alma como casal. No caso de abortos escolhidos, é habitual que sintam que abortaram um pouco de sua própria relação.

Os abortos voluntários não são algo superficial. Ao contrário: movem a vibração profunda da alma em sintonia com a vida e a morte, de maneira que com frequência as pessoas não conseguem enfrentá-los no fundo do coração e integrá-los bem, e fazem isso na superficialidade da mente e da ideologia. Mas não funciona. Qualquer terapeuta experimentado já terá visto mulheres (e alguns homens) se quebrarem emocionalmente por terem decidido abortar, interromper o processo da vida (o aborto, em última instância, é sempre decidido pela mulher, por isso para elas é mais difícil integrá-lo e superá-lo). Já terá visto como a dor tenta abrir caminho para um movimento de amor por essa criatura abortada e o anseio de lhe dar espaço no coração também com esse objetivo. O que não ajuda é a culpa, muitas vezes inconsciente, que se expia por meio de doenças, mal-estares da alma, ou fechando a porta para um bom relacionamento posterior. No caso de mulheres adolescentes ou muito jovens, é especialmente difícil

integrar um aborto, pois elas não sabem como vivê-lo e administrá-lo no coração, e ficam mais ou menos paralisadas, carregando a culpa. O que se mostra no trabalho de Constelações é que, em geral, as crianças abortadas não precisam da vida, mas sim do reconhecimento e amor por sua presença e seu destino. Em geral, a morte, a não vida, é um problema para os vivos, não tanto para os que já não vivem.

Que esta longa digressão sobre o aborto sirva para desembocar em um tema geral: que o casal enfrenta proezas existenciais quando precisa encarar fatos dolorosos. E as supera quando ambos se mantêm juntos, choram juntos e se sustentam juntos e, se isso acontecer, pode ser que recomecem juntos, apesar dos pesares.

Providencialmente, durante a revisão deste livro fui apresentar uma conferência em Madri sobre Constelações para sistemas empresariais. No táxi, começo a conversar com o motorista, que me diz:

- Hoje é meu último dia neste carro; amanhã vão me entregar o novo, maior, adaptado para transportar pessoas com deficiências.

Eu me interesso por saber os motivos da mudança:

- É um negócio melhor ou mais previsível?

Ele responde que conhece bem o assunto porque tem um filho adolescente nessa situação e me explica que, ao nascer, o menino sofreu falta de oxigênio e tem graves limitações: tem pouquíssima mobilidade e não fala. Ele me conta que o rapaz escreve em um computador por meio de uma tecnologia que dirige o cursor com a fixação da atenção dos olhos. Fico maravilhado com o entusiasmo e o amor com que ele fala do filho. De repente, ele acrescenta:

- Eu não o trocaria por três saudáveis.

Eu respondo que o que ele diz do filho é muito bonito, e ele prossegue:

- Ele é tão inocente, e seu amor é tão puro, que tudo nele é verdadeiro. Uma grande bênção. E, para mim e para a mãe dele, qualquer sacrifício não é nem sequer um sacrifício.

Fico comovido. Então, conto a ele que sou psicólogo, que meu trabalho

com frequência consiste em tratar temas familiares e que algumas vezes vi que uma situação como a do filho dele põe à prova a força dos pais como casal, de modo que é frequente que se desunam ou se separem; ou, ao contrário, quando encontram juntos um movimento de humanidade, dor compartilhada e aceitação, o casal fica mais forte. Ele me olha pelo retrovisor e responde:

- Eu sei. Minha esposa e eu conseguimos, mas não é fácil. Outros não conseguem. Eu vejo isso na associação que frequentamos, onde encontramos outros pais e filhos na mesma situação. Nós ficamos muito fortes como casal, e sou contente por isso.

Seu testemunho, sua visão amorosa e alegre, encham-me de inspiração para a conferência que vou apresentar.

21. O coração treme

A imagem interna de muitas pessoas não é tanto a de ser um(a) companheiro(a), mas de ter um(a) companheiro(a). E isso indica uma diferença de tom nada desprezível em nossa atmosfera interior e em nosso movimento para ela. Deveríamos nos perguntar se fomos educados e crescemos com a ideia de ser parceiro(a) e cultivar em nós os valores de ser um(a) verdadeiro(a) companheiro(a), ou se pensamos em termos de preencher um vazio e de arranjar companhia com a perspectiva falsa, como já vimos, de encontrar a felicidade, ou pelo menos de ser menos infelizes. Para o bem ou para o mal, vivemos tempos nos quais o valor central é o “eu”, que tem muito mais peso que o “nós”. Nunca como agora o indivíduo (e o individual) foi tão importante, usufruiu e padeceu tanta liberdade, foi tão epicêntrico, tão nuclear e tão aparentemente senhor de seu próprio destino. De fato, talvez nunca como nos tempos atuais o casal tenha respondido aos desejos pessoais tão acima dos desígnios, necessidades e costumes do grupo, como costumava ser outrora. Na atualidade é frequente que muitos casais terminem seu trajeto juntos porque deixam de satisfazer o outro e porque, diante de situações difíceis e estressantes, seus membros se inclinam ao eu e a seu próprio caminho pessoal.

Em outras culturas e outros tempos, o casal tinha um sentido mais social. De fato, fazia parte do espírito do grupo, e não era tanto o patrimônio das pessoas que o formavam quanto um patrimônio comunitário. O casal estava inserido em uma sociedade significativa de sentido, de serviço e de apoio. Isso apresentava vantagens e inconvenientes. Quando o casal estava imerso em uma comunidade significativa, a relação era mais leve e previsível, pois eram menores as expectativas que depositavam um no outro, e costumava se desenrolar pelos caminhos traçados pelas normas sociais. Mas a nós coube viver uma apavorante e maravilhosa liberdade, com seus gozos e suas sombras, e cuidar de nosso destino pessoal, no máximo familiar, mas em menor medida comunitário, que fica um tanto manchado.

Em suma, o casal, a família nuclear, não está atualmente contida nem sustentada por redes sociais ricas, e isso gera tensões muito grandes e dificuldades para superar as grandes exigências que se depositam nela, bem como os desafios existenciais que visitam o itinerário vital de todas as relações amorosas. Esses desafios podem ser, como eu dizia, a doença grave de um filho, uma morte, um problema financeiro, uma mudança de país, a perda de um dos pais etc. São acontecimentos que podem afetar a todos e que são muito mais difíceis de enfrentar sem esse apoio, sem essa inserção social. Se o casal não conseguir viver unido essa transição emocional, ficará ferido internamente. O coração treme no indivíduo e ocorre a ruptura, mesmo que continuem juntos, pois um casal pode estar separado na alma mesmo que o relacionamento perdure. E o coração que não aceita doer, ser visto, ser escutado, ser expressado, ser reconhecido por outro ou outros, sofre.

Ninguém quer sofrer, evidentemente, mas, se não aceitarmos que em algum momento podemos sofrer, não haverá vínculo nem verdadeira experiência amorosa. Algumas pessoas não se vinculam a outras para evitar ficar de coração partido, mas sem vínculo não há amor nem vida. Além de meus estudos e de minha formação e experiência profissionais, para acompanhar as pessoas nos *workshops* sobre assuntos de relacionamento tenho como recurso principal minha própria experiência afetiva, pois no caminho do relacionamento eu também amei e sofri profundamente, e me expus ao vínculo verdadeiro, com todas as suas bênçãos e também com seus

sofrimentos, e a uma dor muito profunda quando me coube viver separações e desencontros. Por isso, tenho a meu favor o fato de que eu soube amar e soube sofrer (pelo menos é o que acho). Assim é o teatro da vida: todas as relações de intimidade nos expõem ao gozo e ao sofrimento. E temos de aceitar os dois aspectos.

Quando o coração treme, ajuda lembrar que não estamos sozinhos. Talvez a história a seguir ofereça um pouco de esperança.

Contam que uma pessoa morreu e, ao chegar às portas do céu, encontrou Deus. E Deus disse:

- Vamos dar uma olhada em sua vida.

Então viram, como em um filme, toda a vida da pessoa: os fatos significativos, o amor, a dor, os encontros, os desencontros, as feridas, as dificuldades, as alegrias, o feito, o pendente etc. Quando acabaram, a pessoa disse a Deus:

- Tenho de lhe fazer uma pergunta. Notei que em alguns trechos do caminho há quatro pegadas, e isso me faz pensar que você caminhava a meu lado. Mas, curiosamente, nos trechos mais difíceis, naqueles em que eu estava caído, sofria profundamente ou tentava encarar problemas quase sem forças, havia somente duas pegadas. Minha pergunta é: por que me deixou sozinho nesses momentos?

E Deus, sorrindo, respondeu:

- Eu nunca o deixei sozinho. Na verdade, nesses momentos eu o carreguei no colo.

Nós fazemos o que podemos para lidar com nossos assuntos da melhor maneira possível, mas há momentos em que é necessária uma entrega maior, como se tivéssemos de aceitar a ideia de que uma sabedoria maior cuida das tramas das coisas e que podemos nos confiar a ela, e que não estamos sozinhos. Especialmente quando tudo desaba ou reorientamos nossa vida. Isso é algo que às vezes nos chega ao corpo como um conhecimento ineludível que nos guia, embora seja difícil de entender para nossa mente e nossa vontade. Às vezes o corpo sabe, e encontramos a

necessidade de nos render a esse conhecimento, rendermo-nos perante o que ele nos exige, perante o que não foi possível, perante o que desejamos muito e não conseguimos, perante o que obtivemos e depois foi desaparecendo de nosso coração consumido. Encontramos, por fim, a humildade, o aroma básico da rendição e de uma vida conquistada mesmo com suas fendas (ou graças a elas). Para o bem ou para o mal, grandes perdas em um nível são grandes ganhos no plano do espírito; ou, ao contrário, o que parecem grandes ganhos em um nível são grandes perdas em nossa alma.

22. A pequena felicidade e a grande felicidade

Vamos imaginar duas felicidades: uma pequena, terrena, relativa, por algo específico, e outra grande, transcendente, absoluta, grátis e por nada. A pequena felicidade é a mais comum, e passamos a maior parte do tempo buscando-a (e afugentando seus contrários). Consiste em tentar estar perto do que queremos e longe do que detestamos, em realizar nossos desejos e neutralizar nossos medos. Como dizia Buda: “Obter aquilo que não queremos é sofrimento, e não obter aquilo que queremos também é sofrimento”.

A pequena felicidade é aquela que sentimos quando as coisas vão bem, quando temos bons amigos, quando somos amados e amamos, quando estamos inseridos em um contexto no qual somos apreciados e reconhecidos e podemos apreciar e reconhecer os outros, quando estamos felizes com o companheiro e temos doçura e riqueza afetiva; quando nossos filhos e entes queridos estão bem e a família em geral desfruta de bem-estar e crescimento, ou seja, quando as coisas marcham na direção que queremos. A grande felicidade é aquela que experimentamos quando, apesar de as coisas não irem bem, podemos sentir o sopro feliz da vida. A grande felicidade independe do que acontece, de como as coisas estão indo. Ela se assenta no ser e no momento presente, e é por nada ou porque sim, sem motivo algum que a justifique.

Qualquer pessoa que tenha vivido o suficiente sabe que a vida traz coisas

que não escolhemos, e que da mesma forma outras vezes nos satisfaz e traz coisas que desejamos ardentemente. Que com nossa vontade convivem o acaso, o mistério e a incerteza. Que a vida tem seus próprios propósitos, às vezes estranhos, quase incompreensíveis, que vão além dos nossos desejos pessoais. Por isso, nossa vida como seres humanos consiste em procurar nossa felicidade investindo fortemente naquilo que nos move, que queremos e desejamos, mas ao mesmo tempo em desenvolver receptividade e sintonia com o que a vida quer, traz e exige, seja o que for.

Às vezes um filho adoece, ou ocorre uma morte, ou um dos membros do casal fica doente ou sofre um acidente, ou passamos por períodos com problemas, dúvidas, confusões etc. A primeira nobre verdade de Buda é que o sofrimento existe; não podemos negá-lo porque a vida o trará com certeza em algum momento. Contudo, podemos superá-lo um pouco diminuindo nossa identificação com nossos desejos e medos, que não deixam de ser artefatos do pensamento, e aumentando nosso reconhecimento da natureza vazia e luminosa do Ser, que, como um fogo, palpita em todos nós igualmente.

Portanto, a grande felicidade consiste em estarmos em sintonia com o que a vida nos traz, mesmo que não se encaixe com nossos desejos pessoais. Estar em sintonia significa aceitá-lo, amá-lo, aproveitá-lo como nutriente, como mensageiro de outra sabedoria maior. Para algumas pessoas a vida traz um divórcio, uma separação, uma frustração em um projeto amoroso, filhos desejados que não veem, filhos indesejados que veem, a reabertura de certas feridas etc., e, então, precisam se perguntar como entrar em sintonia com o que ocorre, não com o que imaginam que deveria ocorrer. Como aproveitar a frustração e a adversidade? Essa grande felicidade, na realidade, torna as pessoas mais fortes porque exige que encarem o real e confrontem os assuntos mais difíceis e apaixonantes da vida, ou seja, ganhos e perdas, criação e destruição, sexualidade e morte. A sexualidade e a morte, como duas grandes portas de entrada e saída com seus incansáveis leões de chácara, impõem o ritmo de seus próprios tambores, e em sua vivência e integração pomos em marcha nossos mais altos recursos e nossa mais plena humanidade. Além do mais, esses assuntos, caso não sejam resolvidos e integrados em nossa vida e no sistema familiar, podem

gerar implicações terríveis, dinâmicas problemáticas e roteiros de vida infelizes.

No trabalho de Constelações com casais, os objetivos propostos seguem geralmente em duas direções. Por um lado, obter um pouco mais de bem-estar na pequena felicidade: harmonizar e viver mais paz e alegria em nossos relacionamentos; afetos sólidos e fortes. Por outro, desenvolver um pouco mais de ordem em nossos amores, na geometria de nossos vínculos. Já vimos que, quando nossos afetos e nossos vínculos ficam ordenados, tendemos a nos sentir melhor, e também vimos que ordem significa que cada um está em seu lugar, que os descendentes não se imiscuem nos assuntos dos ascendentes, que os filhos não cuidam dos assuntos de seus pais ou de seus avós, que se recusam a carregar fardos e assumir sacrifícios por eles com o desejo amoroso, mas inútil, de ajudá-los. Às vezes, isso representa um trabalho árduo, porque um dos membros do casal, ou os dois, tentam a todo custo manter suas lealdades e vínculos com a família de origem, ou com certos aspectos da família de origem, ou conservar suas amarras e vínculos com relacionamentos anteriores. Como já vimos, a ordem significa que já não precisamos olhar para trás e cuidar de assuntos anteriores, e que temos toda nossa energia disponível para olhar para o lado, por exemplo, para o companheiro, e para frente, ou seja, para nossa projeção de vida.

O segundo objetivo é orientar as pessoas para a grande felicidade, que consiste em abrir espaço para o difícil, para o que a vida nos traz mesmo que não desejemos, as feridas que sofremos quando crianças e que ainda doem, a morte precoce do pai, por exemplo, um divórcio que nosso companheiro escolheu e que nós não queríamos, um aborto que ainda não conseguimos assimilar. Ou seja, sintonizá-las com essas realidades da vida para que recuperem sua força e continuem olhando para o futuro e o bem-estar, dentro do possível. Para isso, é preciso sair da mente racional e emocional e ter um vislumbre da mente espiritual, cuja característica principal é sua “aconceitualidade”, sua contemplação, e, em consequência, sua não diferenciação em categorias, como, por exemplo, “correto” e “incorreto”, “merecido” ou “não merecido”. A mente espiritual se alinha com o que acontece a cada momento.

23. Candidatos à dor

Ao escolher um caminho de amor, tornamo-nos candidatos à dor. Quando isso acontece, temos de nos abrir e aceitar a possibilidade de que em algum momento, algum dia, talvez o amor machuque; com o amor enriquecemos nossa vida, ampliamos, ganhamos, mas em algum momento ela se retrairá de novo e perderemos. Tudo tem um limite, e um dia perderemos o companheiro e virá a dor: com a morte, com o divórcio, com o desencontro... Sem abertura à dor não há relacionamento, intimidade ou vínculos significativos.

Quando ocorre uma ruptura amorosa, o mais habitual é que se desencadeiem muitas emoções e vivências, algumas agradáveis, como libertação, sensação de esperança ou abertura, mas outras incômodas, como medo, desestruturação, culpa, raiva, vergonha, sensação de fracasso ou dor. Consideramos a maior parte negativa, porque são coisas difíceis de viver e acolher, embora imprescindíveis para completar o processo e sairmos fortalecidos da situação. No fundo, a simples dor por termos perdido o outro é a mais habitual e dura. Mesmo nos casos em que se sente uma grande libertação por sair de uma situação insatisfatória, se houve uma genuína conexão, cedo ou tarde a face da dor vai aparecer, por deixar o conhecido, aquilo que se amou, e a incerteza e o medo de enfrentar algo novo; ainda mais quando o casal tem filhos e seu *status quo* cotidiano cai por terra. A vivência da dor é um ingrediente necessário para completar o processo com sucesso e ser capaz de recriar um futuro.

Um simples olhar nos ensina que no viver tudo é ruptura e metamorfose, que todas as perdas começam agora, no âmbito do que temos, naquilo que construímos e ganhamos na vida. Constantemente estamos nos despedindo de algo do passado e abrindo caminho para algo do futuro. Despedimo-nos do acolhedor ventre materno para sair à luz da vida; ao chegar à adolescência, deixamos para trás a criança que fomos e o entorno protetor dos pais; deixamos o jovem impetuoso para adquirir compromissos e responsabilidades na vida, para ser pais, talvez, para ganhar o sustento, para cuidar de nosso entorno e sermos laboriosos; com o declínio da vida,

gozamos de mais liberdade e desapego e voltamos a sentir com força a conexão com o essencial; e, ao fim de um longo caminho, enfrentamos a transição definitiva da perda da vida. Viver nos obriga ao exercício constante de saber abrir e saber fechar, começar e terminar, expandir e contrair, ganhar e perder, ampliar e reduzir, amar e sofrer. É o grande jogo da alma, que também acontece em nosso corpo: depois de cada inspiração, de cada tomada do fôlego necessário, a seguir expiramos, exalando o oxigênio velho que já cumpriu sua função; cada sístole é seguida de sua diástole, em um pulsar ininterrupto no qual a vida canta seu mantra mais sutilmente sonoro: tomar e soltar, tomar e soltar, tomar e soltar. No fim, soltar inclusive nossa própria vida. É feliz e bem-sucedido aquele que sabe estar em sintonia com as duas forças da vida: a de expansão e a de retração, a do ganhar e a do perder. Em toda vida encontramos perda e desamor, mas também a felicidade da união, o vínculo e o amor que os precederam.

Abrir-se ao amor no relacionamento também significa ser candidato à dor. Abrimos nosso coração quando podemos assumir e concordar que amar, talvez, doa. De fato, no amor esperamos que o outro nos trate bem, cumpra seus compromissos e deseje nossa felicidade, mas também devemos saber que não somos crianças indefesas e que ficamos mais velhos e sábios quando aprendemos que o outro, apesar do amor e da confiança, também pode errar e nos trair, e que a verdadeira confiança assente perante essa possibilidade e suas consequências, em vez de investir em férreos e indignos controles.

Se no fim vierem a traição, o desamor ou a ruptura inesperada, nossa autoestima será posta à prova, o que consiste em saber que aguentaremos isso, que superaremos a situação, fortalecidos e de coração aberto, e que estamos preparados para enfrentar os desafios emocionais que possam surgir no trajeto e que deles vão nos conduzir a vínculos novos e felizes. Além do mais, depois de termos sido feridos, já não faz sentido continuar nos protegendo. Nossa capacidade de valorizar a nós mesmos, de continuar nos amando, é posta à prova quando vivemos o fracasso de uma relação ou nosso parceiro nos diz que não quer continuar vivendo conosco ou deixa de nos escolher. Aí aparecem todos os fantasmas: que já não servimos, que não encontraremos outro amor nunca mais, que ninguém vai nos amar, que

vamos morrer etc. Nesses momentos, ajuda saber que temos um valor independentemente de quanto o outro nos valorize ou não; que temos valor para outras pessoas pelo simples fato de existirmos. E, acima de tudo, saber que conservamos intacta nossa capacidade de amar e que, com o tempo, essa capacidade encontrará um novo caminho em outra ou outras pessoas.

24. Eu posso viver sem você

No mundo dos relacionamentos afetivos, cedo ou tarde aprendemos, para o bem e para o mal - e alguns mais facilmente que outros -, que, contrariamente ao que talvez um dia sentimos, podemos sim viver sem o outro. E que é saudável poder viver sem o outro sem jogar nas costas dele a responsabilidade de nossa vida e sem que o outro jogue sobre as nossas a responsabilidade da dele.

Fritz Perls, criador da terapia Gestalt, ciente do sofrimento que a escravidão a ideias alheias provocava nas pessoas, foi um apóstolo do eu e de seus limites, do completo respeito aos desejos e necessidades próprias, da identidade ferrenha, de sustentar-se sobre os próprios pés e assumir a plena responsabilidade pessoal. Como rubrica de seu pensamento, ele escreveu sua célebre oração gestáltica:

Eu sou eu, você é você. Eu faço as minhas coisas e você faz as suas coisas. Eu sou eu, você é você. Não estou neste mundo para viver de acordo com as suas expectativas. E nem você o está para viver de acordo com as minhas. Eu sou eu, você é você. Se por acaso nos encontrarmos, é lindo. Se não, não há o que fazer.

Primeiro, segundo Perls, trata-se de obter um eu forte, capaz de tomar suas decisões, capaz de dizer sim e não, ciente de suas necessidades e desejos, mas também capaz de se sustentar em si mesmo e de impor limites, de reconhecer suas verdades e desafiar suas máscaras, e de se adaptar criativamente a seu entorno sem se falsificar.

Já vimos que, ao nos voltarmos para o relacionamento afetivo, nos despedimos da infância. E que o ideal é poder olhar para o companheiro e

dizer: “Eu o amo muito, eu o escolho, mas sem você eu também estaria bem”. Pois bem, só podem dizer isso aqueles que aceitaram seus pais, porque os que os aceitaram se sentem mais plenos e adultos, e podem olhar para o companheiro como um igual. Às vezes explico, divertidamente, em meus *workshops* que a prova de que nosso relacionamento funciona consiste em olhar pelos olhos do outro e imaginar que dizemos algo pouco romântico, como: “Sem você eu também seria feliz, sem você também haveria vida para mim”, e a seguir acrescentamos: “Mas eu escolho você para viver porque adoro que seja você”. É uma barbaridade fazer nosso companheiro sentir que sem ele não haveria vida para nós. Às vezes, encontro em meus *workshops* alguém que me diz que seu parceiro ameaçou se matar se for abandonado. Isso, mais que uma profunda expressão de amor, parece o contrário, uma chantagem indigna. Que carga mais pesada carregar nas próprias mãos a vida de outra pessoa, exceto quando ela alimenta erroneamente sua autoestima na dependência de outros. Cedo ou tarde essas pessoas terão de se separar daquelas que se obstinam em tão desesperada dependência vital. O relacionamento ainda existe nessas condições? Não mais; e o tempo que durará a relação será imprevisível, mas não feliz, a menos que aquele que se sente tão dependente se responsabilize por si mesmo e trabalhe para moderar sua demanda excessiva.

Embora pareça paradoxal, é bom que no fundo as pessoas saibam que sem o outro também viveriam bem. Acho isso uma maneira fantástica de obter uma espécie de antídoto contra a dependência e o infantilismo no amor. Quando experimentamos um “sem você eu não poderia viver”, comportamo-nos como crianças, pois olhamos para o outro como se ele fosse nossa mãe ou pai. E esse tipo de coisa, em um relacionamento, só se pode aguentar quando é algo leve, mas, se for excessivo, não pode funcionar: um relacionamento se fundamenta na sexualidade e na igualdade de categoria, como vimos, e não tem nada a ver com uma relação materno ou paterno-filial. Um relacionamento afetivo é uma relação contratual e condicional. A relação incondicional se dá entre pais e filhos, mas não entre adultos.

Quando um vínculo é forte e profundo e o perdemos, é muito possível que

passemos por uma fase na qual sentimos uma forte necessidade do outro, que às vezes compromete nosso desejo e nossa confiança na vida, marcada por um profundo desespero. Mas trata-se somente de uma fase que devemos sustentar e transitar, e que, em geral, desemboca em um bom futuro. A alegria e o desejo de viver acabam sempre voltando de forma natural. Algo diferente ocorre quando, diante de uma separação, por exemplo, ou de um desamor, a pessoa adoece ou começa a se comportar de um modo autodestrutivo ou violento com os outros, ou com o companheiro ou ex. Por trás disso está clara a atuação de um poderoso impulso infantil que reflete desamparos ou inseguranças vividas na infância e que será conveniente revisar e resolver para recuperar a própria autonomia. Como já vimos, o relacionamento feliz começa restaurando o amor pelos pais e as origens, aceitando o que vem deles com respeito e honra, aproveitando-o a serviço de sua felicidade, ganhando liberdade interna e sabendo o que se necessita do outro permanecendo plantados nos próprios pés, vivendo uma vida com sentido.

A prova de que um processo de separação terminou é que estamos de novo disponíveis para outro vínculo importante, para construir de novo. É sabido que se constrói mal sobre as cinzas e os escombros, e que, ao contrário, edifica-se bem sobre aprendizagens anteriores, sobre a integração nutritiva de nosso passado, seja o que for. Por isso é tão importante aceitar nossa história afetiva. Como se faz isso? Atravessando um processo emocional árduo, amando tudo exatamente como foi, como aconteceu, e incluindo o que de difícil e desafortunado nos coube viver, porque dessa maneira, amando-o, o negativo evapora e o positivo fica impregnado em nosso coração. São as poderosas alquimias do amor.

Para isso, temos de evitar as posições fracas, como o papel de vítima ou o ressentimento, das quais algumas pessoas abusam em vez de se responsabilizar por seus assuntos. São posições que no fundo nos mantêm amarrados ao passado. Uma frase célebre e enigmática de Hellinger diz: “Sofrer é mais fácil que agir”. Certamente, algumas posições de sofrimento são manipulativas, e tentamos tirar-lhes proveito ou acreditamos equivocadamente que nos concedem direitos. É que o sofrimento é uma escolha, é negar-se a viver a dor e tudo que fazemos para nos defender dela.

Eu já vi muitas pessoas afundando em buracos negros (não me refiro à dor genuína, e sim a posições manipulativas) e atraindo outras pessoas para que as salvassem (muitos salvadores, aliás, acabam no buraco negro). Mas algumas vezes vi o seguinte: a pessoa está caindo no buraco negro e todo o mundo vai tomar um café e, quando volta, a pessoa já saiu. É que os buracos negros são mais interessantes com público e com potenciais aliados.

Do mesmo modo que estamos programados para nos vincular aos outros sentindo prazer e expansão, também estão em nossa natureza os mecanismos e recursos para o processo de desapego de uma pessoa. O luto produz retração, em vez de expansão, e raiva, pesar, culpa e estresse em vez de prazer. Até que culmina na alegria, que retorna no final de um túnel aziago.

Quando passamos por uma ruptura, iniciamos um processo de luto e, previsivelmente, passaremos por diferentes estados ou etapas. Em um primeiro momento, podemos entrar em um estado de choque, sentir incredulidade ou negar a situação com a vã esperança de que não esteja acontecendo. Ou ficar insensíveis, como congelados, sem conseguir sentir nada. Se fizer tempo que andamos pensando na ruptura, e a vimos mastigando dentro de nós, não sofreremos muito nessa etapa e aceitaremos a situação sem dificuldade. Mas, se formos pegos de surpresa, durante alguns dias, ou às vezes alguns meses, será difícil acreditar no que aconteceu, ou diremos coisas como: “É passageiro, tenho certeza de que vamos voltar”, “Nada mudou, pois, afinal de contas, eu sempre estive sozinho”, “Isso não me afeta, vou aguentar” etc. São maneiras de não aceitar a mudança que representa perder um companheiro e, acima de tudo, não aceitar a dor e a desestruturação que isso implica. Essa fase pode durar mais ou menos tempo, mas normalmente é curta e a evidência da realidade acaba se impondo.

Em etapas posteriores sentiremos, como em ondas, uma dor profunda, mais ou menos desesperadora, durante a qual podemos pensar que sem o outro não somos nada, que não podemos continuar vivendo sem ele. Sentir essa dor também é necessário para poder nos desvincular. É preciso elaborar

com clareza a dor causada pela ausência e pelo que perdemos na separação para soltá-lo e ir recuperando nossa individualidade. A dor será maior na medida em que sintamos que não queríamos essa ruptura ou perda; por isso, a dor se acentua especialmente em casos de morte do parceiro, perante a vertigem de saber que não tornaremos a vê-lo. Também é mais difícil quando somos “deixados”, pois temos de enfrentar a frustração de que as coisas não são como gostaríamos que fossem.

Nos momentos de mais desespero é muito habitual cair na tentação de buscar culpados ou culparmos a nós mesmos. Esquecemos todo o amor que nos uniu e vemos só o que o outro tem de ruim ou como agimos mal. Analisar o que aconteceu e aprender com ele é bom para continuar crescendo e afinando na vida, mas julgar, culpar e criticar o outro (ou a nós mesmos) durante muito tempo só acentua o sofrimento. Em geral, são tentativas de tornar mais suportável a dor, mas, com o tempo, devem perder intensidade.

Também é normal atravessar momentos de raiva e irritação intensas. O corpo precisa entrar em erupção para gritar e se livrar do enorme mal-estar. A raiva é fruto da frustração das ilusões e dos projetos em comum, das expectativas de vida, de um coração ferido e partido. É uma maneira de se rebelar contra o que aconteceu e mostrar nosso desacordo. Também é uma maneira orgânica de nos rebelarmos com o que nos machucou. No caso de o parceiro ter morrido, é importante que mostremos nossa raiva do destino, do mundo, até do próprio companheiro por ter ido embora. Embora isso não mude a situação, expressar nossas emoções pode nos ajudar. Às vezes, não nos permitimos expressar essa raiva porque nos sentimos culpados por nos zangarmos com o outro, mas, quando agimos assim, não deixamos que o luto siga seu curso, portanto, não conseguimos nos desapegar dessa pessoa. Temos de saber que nenhuma emoção em si mesma é perigosa, nem a raiva. O disfuncional é ficar ancorado muito tempo em alguma delas. Na verdade, a qualidade fundamental das emoções é ir e vir. Se uma emoção dura muito tempo, já não é mais isso, e sim uma postura que adotamos para nos proteger.

Para superar a irritação e a raiva, é necessário render-se, aceitar a situação,

a ruptura e a dor da perda. No fim, se formos capazes de sustentar a dor nos manteremos no amor, visto que dor e amor são duas faces da mesma moeda. Permanecer conscientemente na dor é uma forma de superá-la. Em nossa cultura, a dor tem má fama porque acreditamos que pode nos levar à depressão, mas é o contrário: ficamos deprimidos porque detemos o fluxo espontâneo de nossos sentimentos ou pretendemos ignorar o que dói.

25. A boa ruptura

Para poder superar uma ruptura, é importante expressar aquilo que não dissemos ao longo da relação, aquilo que era relevante, mas ficou engasgado, e que talvez tenha intoxicado o ar e nutrido os desencontros. Se for possível fazer isso diretamente para a pessoa, muito melhor; se não for possível por qualquer motivo, por exemplo, porque achamos que pode piorar as coisas, ou porque é preciso estabelecer limites precisos, podemos escrever tudo que há de pendente e imaginar a pessoa em uma cadeira vazia a nossa frente e falar. Acho que é uma regra útil na vida prestar atenção para que as coisas não apodreçam dentro de nós e não vivamos cercados de assuntos pendentes e irritações que consomem nossa atenção e energia. Como recomenda a terapia Gestalt, é melhor expressar o não expresso, dizer o não dito, viver o não vivido, processar o não processado, fechar o não fechado, e que nossas veias relacionais estejam bem ventiladas. Desse modo, a energia fica livre do passado e se orienta para o futuro, e o presente estrito se torna assombrosamente mais presente.

No entanto, é também crucial agradecer tudo o que a outra pessoa nos deu e tudo que pudemos viver ao lado dela. Algumas pessoas gostam de fazer uma lista das coisas específicas pelas quais podem agradecer. Aceitar o que o outro nos deu e dizer obrigado nos deixa em condições de valorizar o recebido e então poder superar a ruptura, porque a gratidão mitiga o papel de vítima e o ressentimento. Quando podemos ver o que uma relação nos ofereceu e o que aprendemos com ela, estamos em condições de encerrá-la e de nos abirmos para o que esteja por vir. De fato, um processo de ruptura termina quando...

... podemos olhar para trás com paz e alegria;

... conseguimos apreciar e agradecer o que vivemos e aprendemos em nossa relação anterior;

... agradecemos internamente a nosso ex tudo que foi possível e o que nos deu;

... podemos lhe dar o reconhecimento que merece, como uma relação importante para nossa vida;

... reconhecemos o amor que houve e o guardamos como um presente;

... somos capazes de deixar o outro livre e lhe desejar o melhor, e de nos tornarmos livres e também desejarmos o melhor para nós mesmos;

... alojamos o outro no lugar interno dos vínculos significativos em nossa alma e ele passa a fazer parte da narrativa que configura e dá sentido a nossa vida.

Enfim, o grande desafio, para todos, consiste em aprender a amar as imperfeições da vida, nossas e dos outros, e sermos compassivos. Quando isso é possível, colocamos nossos erros a serviço da vida e de um caminho feliz, seja acompanhados ou não.

Ser capaz de algo assim é duplamente importante no momento atual, pois vivemos tempos caóticos e criativos, originais e incertos, turbulentos e esperançosos para o amor nos relacionamentos. A vantagem é que podemos ser criativos com o tipo de relação que queremos; o inconveniente é que podemos nos perder com tantas opções e, no fim, não saber que tipo de relação queremos estabelecer. Não é assim em todas as culturas nem em todos os países, é verdade, mas é o que acontece na cultura ocidental de forma geral.

Alguns estudiosos cunharam o conceito de “monogamia sequencial”, que anuncia o que todos já percebemos (alguns com certo alívio, outros com saudade): o fim do companheiro “para a vida toda”. Monogamia sequencial significa que hoje as pessoas têm estatisticamente muitas probabilidades de ter dois, três ou mais relacionamentos de certa duração ao longo da vida, com a consequente complexidade de formatos familiares e de convivência,

e, acima de tudo, com um alto preço em termos de estresse emocional, afetivo e vincular. Nunca como agora havíamos enfrentado de forma maciça tantas exigências emocionais e transições dolorosas. Amar-se, unir-se, vincular-se, criar, separar-se, desapegar-se, recomeçar... são qualquer coisa menos processos frívolos: tocam as cordas que mais intensamente vibram em nossa alma, as do amor e do desamor.

Diz o filósofo Zygmunt Bauman que em nossa época a ideia de que o amor é eterno desapareceu, de modo que os requisitos para o amor foram simplificados, e o conjunto de experiências definidas pelo termo “amor” se ampliou extraordinariamente. O problema, acrescenta ele, é que quando a qualidade e a profundidade de uma relação não nos dão sustentação, tendemos a buscar o remédio na quantidade. Às vezes, chegamos até a pensar que podemos aprender o amor com a experiência e o exercício amoroso, que a capacidade amorosa vai crescer com o acúmulo de exercício, e que, portanto, a próxima relação será a boa. Bauman descreve esse processo como um círculo vicioso no qual as pessoas querem estar no “mercado dos relacionamentos”, mas, ao mesmo tempo, anseiam amar profundamente alguém. Contudo, amar profundamente significa comprometer-se, e o compromisso impede que estejamos no mercado, onde é tão importante para nós estarmos em alta para (eis aqui o paradoxo) alcançar o ansiado objetivo de nos relacionarmos.

São, de qualquer maneira, tempos presididos pela liberdade individual. Os desígnios individuais primam sobre os comunitários. De fato, nas sociedades tecnológicas apaga-se o sentido do coletivo e do transcendente e as pessoas se refugiam em um forte norte autorreferencial. Na atualidade, sem esforço as pessoas se sentem o centro do universo, e a presença das dificuldades que a vida traz nos leva a salvar o próprio barco, o eu tão precioso, esquecendo o âmbito maior do nós, do destino em comum. Assim ocorre também no relacionamento, que perde seu sentido comunitário, e, em geral, já não está inserido nem apoiado por uma comunidade significativa, seja familiar ou de convivência. Portanto, quando rugem os conflitos e os desacordos, quando surgem as desavenças, quando os filhos põem à prova a força do casal, quando as incertezas financeiras ou os problemas de saúde batem à porta, quando os estilos afetivos aprendidos

na infância colidem, não encontramos espaços de apoio, sossego e alívio em outros e na comunidade. E, diante da tensão, da frustração e da dor, voltamo-nos de novo para o eu, dirigimo-nos ao único refúgio seguro: nós mesmos no individual, em um processo sempre difícil e doloroso (como se libertar daquilo em que investimos tanto? Como conter o coração se ele foi tão expansivo?).

Na maioria das culturas, o vínculo do casal, especialmente do casal que se torna pai e mãe, tinha outrora um valor sagrado, reverente, de culto e serviço à vida. O relacionamento era visto como a realização no amor e na sexualidade, e estava a serviço da comunidade e da vida. Mas já não é assim, de maneira que estamos perdendo o sentido do sublime e do misterioso no vínculo do casal. Diante da insegurança dos modelos, a tentação é ceder a uma materialização dos vínculos, de forma que o outro pode vir a ser visto como um bem de consumo, efêmero e fungível. A saída confortável é despojar o humano de sua alma.

De qualquer forma, a flexibilidade atual nos relacionamentos nos dá a possibilidade de ter vários parceiros na vida e de poder experimentar com cada pessoa diferentes tipos de relação e de crescimento. Para isso, porém, também é necessário poder dar um bom lugar a todas as relações, reconhecê-las como tais e agradecer o que cada uma nos deu.

26. Terminar bem os relacionamentos

Como eu dizia, o principal indicador de que uma relação anterior está bem terminada é que somos capazes de estar felizes em uma relação posterior. E, em sentido contrário, o principal sintoma de que uma relação não está bem terminada é que ainda não conseguimos encontrar outra direção nem nos envolvermos em outra história com força e com sentido, ou seja, boa parte da energia ainda está em assuntos do passado.

É óbvio que o processo de se separar e se recompor exige tempo, mas não um tempo eterno. Em um *workshop* no México, uma mulher afirmou que ela amava mais a seu ex-marido que ele a ela, visto que depois de quinze anos de separação ela ainda não havia tido outra relação, porém, ele havia

iniciado outro relacionamento depois de dois anos. Pareceu-me que não se tratava tanto de amor quanto de propaganda, e que na verdade havia mais vingança que outra coisa, como se intimamente ela dissesse a seu ex algo como: “Por sua culpa eu ainda não reconstruí minha vida”, ou “Eu me mantenho amarrada a você, esperando-o”, ou “Ficando sozinha não o solto, não o deixo livre”. Quando conseguimos nos abrir para outra relação, também fazemos com que o outro sinta com mais força sua própria liberdade.

Muitas vezes, quando trabalho com casais, manifestam-se as amarras em relações anteriores e a atração por aquilo que ficou incompleto ou que não deu certo; surge, então, a necessidade de descobrir como, por que e para que parte da energia de uma pessoa se volta para relacionamentos anteriores, e como resolver isso. O vínculo com as pessoas anteriores necessita de despedida, ser deixado para trás, para que outra pessoa ou um caminho próprio possam se materializar com força renovada. Como se termina bem o passado? Primeiro, como eu já disse, entregando-nos à dor, abrindo-nos para a dor da ferida, da decepção e da frustração. E, durante um tempo, vivendo a turbulência emocional correspondente, a culpa, ou a tristeza, ou a raiva, ou a sensação de fracasso ou desespero ou medo. Muitos sentimentos nos visitarão e, como hóspedes, permanecerão um tempo conosco e depois irão embora, e depois voltarão com menos força e irão embora de novo, cada vez mais diluídos. E, quando se forem quase por completo, notaremos que se abre de novo um espaço para o amor em nosso peito.

Por outro lado, terminar bem significa fechar com amor, com amor pelo que vivemos e com amor pela pessoa, mas em outra posição. Porque sobre o amor do que vivemos antes podemos construir um edifício forte. Certas pessoas pretendem fechar o passado com muito ressentimento, com muita amargura, com muito azedume. E então tentam construir um edifício sobre cinzas e ruínas, e ele sempre será fraco.

Uma segunda (ou terceira ou quarta) relação deve ser construída sobre o amor da anterior, sobre o que houve de bom da anterior, deve-se dignificá-la, por assim dizer. Certas pessoas buscam uma segunda relação e dizem:

“A anterior foi um desastre, esta será a boa”, ou desqualificam a pessoa anterior e pensam que a seguinte será melhor, com o príncipe ou a princesa encantada esperada. E então algo não funciona, ou funciona forçadamente apenas por um tempo, visto que a oposição a algo no início nos dá uma força especial, mas depois enfraquece o relacionamento e é muito provável que também não prospere. Sobre a rejeição não se constrói bem, porque o que rejeitamos está sempre atrás de nós perseguindo-nos, tomando nossa energia. Edificamos melhor quando temos bons alicerces e quando podemos reconhecer o amor que houve no anterior, e seus limites, e quando nos rendemos a esses limites.

É importante dar um bom lugar aos relacionamentos anteriores, integrar e fechar o passado aceitando-o com amor, com o que foi possível e com o que não foi possível. É muito perigoso utilizar nossas feridas para justificar que não mais caminhamos para a vida e para o bom. Muitos homens e mulheres se apoiam nas feridas que relacionamentos anteriores lhes causaram para dizer não a um novo amor. Mas a cada manhã podemos nos levantar e dizer: “Sim, eu caminho para a vida, caminho para minha felicidade”, ou “Ponho bálsamo em minhas feridas em vez lhes conceder o lugar do tirano”, ou também: “Como já fui ferido antes e consegui superar isso, não preciso de novas armaduras, posso abrir mais facilmente meu coração”. Só devemos nos recusar a tirar partido de nosso próprio sofrimento. Caminhar para a vida é uma decisão que requer força para deixar a dor para trás; requer renunciar aos benefícios que obtemos com nossas feridas.

O relacionamento ganha força quando os anteriores, e nossa história amorosa em seu conjunto, podem ser integrados; quando o que criamos juntos tem mais peso e mais força que nossos relacionamentos passados e nossas famílias de origem; quando agradecemos a nossos companheiros anteriores e a nossas famílias por terem possibilitado nossa realização amorosa. O protagonista de uma história de Jorge Bucay explica: “Fui comprar um final feliz, procurei, procurei, mas não pude encontrá-lo. E, vendo que não podia encontrá-lo, preferi investir em um novo começo”. É que, quando um amor vai embora, deixa espaço para um novo, e muitas pessoas que se sentiram feridas e vulneráveis renovam sua esperança em

um caminho de amor e investem em um novo começo. Embora não se consiga um final anterior feliz (um final costuma ser mais traumático, doloroso e frustrante), é possível edificar algo sobre o respeito e a gratidão ao anterior, a integração das feridas, os limites necessários para canalizar os desacordos, especialmente quando há filhos, e a despedida na dor e no amor. O novo se constrói sobre o velho quando o velho não são ruínas e cadáveres, e sim bons alicerces de amor, respeito e gratidão. Portanto, uma relação termina de forma saudável quando, com o tempo necessário, dentro de nós torna a fluir o amor e do lado de fora ficam claros os nossos limites.

27. Novas famílias, novas dinâmicas

A **árvore** da vida segue seu processo, e relacionamentos posteriores com frequência dão lugar a novas famílias, e novas famílias implicam novas dinâmicas e desafios que precisamos saber administrar para que a relação perdure amorosamente. Por exemplo, quando ocupamos o lugar que outras pessoas tiveram antes no coração e na vida de nosso companheiro, é útil que desenvolvamos sentimentos de respeito e reconhecimento por essas pessoas, visto que temos o lugar porque eles deixaram de tê-lo, e convém que evitemos a competição, o ciúme ou a luta, e também não devemos nos aliar com nosso parceiro contra o anterior. Algumas pessoas fazem a nova relação girar em torno do inimigo comum que seria o ex, sem perceber que acabam tornando-o tão presente que não conseguem se despedir dele. Então, como já expliquei, três pessoas acabam participando da formação do casal, e isso não funciona direito.

Nas famílias reconstituídas ocorrem muitos conflitos por não ficarem claro o papel, o lugar ou as prioridades de cada um. Quando há filhos, é preciso ser especialmente cuidadoso.

Uma coisa importante a ter em conta é que os filhos de relacionamentos anteriores têm prioridade sobre o casal posterior pelo simples e sensato fato de que chegaram antes, ou seja, a antiguidade conta. A maioria das pessoas se preocupa espontaneamente com o bem-estar dos filhos anteriores de seu companheiro, e especialmente elas não pretendem ter proeminência sobre

eles, nem cedem aos ciúmes, invejas ou comparações. E os que têm filhos não se arriscam, a menos que percebam que o novo companheiro é respeitoso e tem consideração por eles. A prioridade em relação aos filhos de relacionamentos anteriores também significa que o pai ou a mãe pode lhes dar um espaço especial, e o novo companheiro tem de respeitar esse espaço. É importante que tenham espaços próprios com eles, independentemente do novo companheiro. Quando isso ocorre, os filhos se tranquilizam e se inserem bem na nova estrutura. Contudo, se o novo companheiro entrar em competição com os filhos de uma relação anterior ou pretende estar em primeiro lugar, de alguma maneira perderá o outro, o afastará ou criará tensão na relação. Imagine a acrobacia que representa para uma pessoa integrar filhos e o novo companheiro, ainda mais se este entrar em competição com aqueles. Aqui continua valendo a máxima: o novo se constrói com força sobre o respeito e a valorização do relacionamento anterior. Também é certo que alguns pais colocam os filhos em um lugar importante e especial demais em relação a seu companheiro, e isso dificulta o papel dos filhos - que não precisam em absoluto de um lugar especial - e também do novo parceiro - que dificilmente encontra seu lugar natural.

No entanto, um novo companheiro não pode substituir o pai ou a mãe real, nem deve pretendê-lo. Senão, perderá a confiança do filho, que será leal, mais ou menos abertamente, ao verdadeiro pai ou mãe. Claro que o novo pode e deve ser uma figura de autoridade e de cuidado, mas pelo fato de ser adulto, e não pelo fato de ser pai ou mãe. Respeitando-se essa questão, um filho pode tirar partido da presença benéfica de um novo companheiro do pai ou da mãe e ter um vínculo de confiança e carinho com essa pessoa, além de considerá-la um modelo de aprendizagem. É comum que os filhos se beneficiem de um relacionamento posterior porque isso enriquece seu mundo, porque traz algo de bom, mas é preciso sempre ter ciência de que o parceiro posterior não é responsável por sua educação nem por seus gastos. Pode ajudar a fazê-lo, mas não tem essa obrigação. É responsável, como pessoa adulta, por educar, respeitar, ordenar e exercer sua parte de autoridade na convivência, mas só no que lhe cabe. Essa é sua contribuição.

Mesmo nos casos de adoção, a nova família é para o filho uma família

reconstituída, e é crucial que os pais adotivos entendam que têm o filho graças aos pais biológicos e que lhes agradeçam pelo vínculo que podem criar com a criança. Também ajuda sentir que o acompanham na vida no lugar dos pais biológicos, até mesmo em seu nome, visto que eles não puderam. Não ajuda muito sentir-se arrogantemente superior aos pais biológicos. Recordo um casal de pais adotivos que sofriam e não entendiam o vício de sua filha de vinte e três anos, que haviam adotado quando ela tinha sete. Haviam sido tão bons pais... Na constelação, ficou evidente que a filha continuava leal a sua mãe biológica, alcoólatra e prostituta, e como era importante para ela que seus pais adotivos reconhecessem o valor de sua mãe biológica e lhe dessem um bom lugar em seu coração (a filha fazia isso imitando seu comportamento).

De qualquer forma, os novos vínculos criados entre filhos de relacionamentos anteriores e novos companheiros requerem tempo e muito respeito. Devemos lembrar que o amor não pode ser forçado; ele cresce espontaneamente quando cada pessoa se encontra no lugar que lhe cabe. Existe uma ordem, que deve ser respeitada. Os filhos de relações anteriores chegaram antes, portanto, têm prioridade em relação ao novo companheiro. Mas não acontece o mesmo com os novos filhos do novo casal, que chegaram depois e, portanto, não têm prioridade sobre o casal? Nesse caso, podemos nos perguntar: como se sente um filho quando, por exemplo, percebe que é mais importante para a mãe que o pai, ou o contrário? Pode parecer complicado, mas, na prática, é muito simples: os filhos se sentem melhor e mais livres, e se desenvolvem com menos problemas quando os pais estão em seu lugar de casal ou de pais diante deles.

Voltando à família reconstituída, o novo casal é formado por dois adultos, que, como tais, têm uma relação de responsabilidade e autoridade com os filhos, embora a autoridade principal seja do pai ou da mãe deles. Os filhos que vêm de outra relação poderão respeitar o novo companheiro da mãe ou do pai se essa pessoa reconhecer a prioridade deles e concordar que tenham um espaço próprio com a mãe ou com o pai. Não estou dizendo um espaço muito grande, porque isso seria uma complicação no dia a dia, mas sim um espaço próprio, por menor que seja. Pode ser só um domingo por mês, ou umas horas de vez em quando, ou alguma atividade exclusiva, mas é

importante que os filhos sintam que têm esse espaço prioritário, porque, no fundo, sabem que a nova família não é estritamente sua família, que não o é plenamente. Quando eles têm esse espaço, sentem-se confiantes e concordam em se inserir pouco a pouco na nova estrutura.

28. Os pais não se separam

Para os filhos, seus pais continuam sempre juntos como pais. Separam-se como casal, às vezes mesmo vivendo sob o mesmo teto, mas não se separam como pais. Por isso, quando há filhos, é especialmente importante finalizar as relações anteriores com atenção e cuidado. Um dos grandes anseios dos filhos é ter os dois pais juntos no coração, não importa o que fizeram ou o que aconteceu, sem precisar tomar partido por um dos dois ou se alinhar com um contra o outro (como infelizmente ocorre frequentemente, com penosas consequências).

Há frases ou mensagens dos pais, explícitas ou implícitas, que prejudicam terrivelmente seus filhos: “Filho(a), não ame seu pai/mãe, despreze-o(a) como eu e, acima de tudo, não seja como ele(a)”, ou “Filho(a), não queira entender como eu pude amar seu pai/mãe, você é melhor que ele(a)”. Mesmo que não se verbalizem, esses e outros pensamentos parecidos, às vezes, são verdades internas para os pais e nutrem a atmosfera familiar de dinâmicas fatais para a tríade relacionai mais importante de nossa vida: a tríade pai-mãe-filho.

Temos de evitar ferir o outro progenitor na frente de nossos filhos, obviamente, por mais raiva ou razões que tenhamos, mas o grande desafio vai além: consiste em trabalhar consigo mesmo para restaurar o amor e o respeito, e dar ao outro progenitor o melhor lugar diante de nossos filhos, mesmo quando se trata de um relacionamento infeliz ou de uma separação dolorosa e turbulenta. Recordemos que os filhos não dão tanta atenção ao que os pais dizem, e sim ao que os pais sentem e fazem. A verdade de nossos sentimentos pode ser negada ou camuflada, mas não pode ser eliminada, portanto, age e se manifesta em nosso corpo. É importante que trabalhemos com nossa verdade e, caso ela gere sofrimento em nós ou em

nossos filhos, que tratemos de transformá-la. Para o bem do futuro dos filhos, é fundamental que eles estejam bem inseridos no amor de seus pais e que estes consigam se amar, pelo menos como pais de seus filhos. Não é algo tão raro se pensarmos que, na maioria dos casos, um dia se escolheram e se amaram como casal, e os filhos chegaram como fruto e consequência dessa escolha e desse amor.

Além do mais, quando é possível, é maravilhoso amar o outro progenitor. Eu sempre me surpreendo ao ver como alguns pais e mães se dirigem aos seus filhos passando por cima do outro parceiro. Essa atitude, que pode parecer razoável, às vezes (a infelicidade costuma chegar vestida de roupagem argumental impecável, mas isenta de amor que nos faz bem), não ajuda os filhos. Eles não precisam ser os mais importantes; ao contrário, precisam sentir que os pais estão juntos como casal permitindo-se uma recíproca primazia diante dos filhos. Quando um filho é mais importante que qualquer pessoa para um dos pais, isso não é um presente para ele, e sim uma carga pesada; não é adubo, mas seca disfarçada de encantamento. Os filhos não precisam se sentir especiais nem têm de ser tudo para os pais. Isso é demais.

É frequente que um pai projete em seu filho aquilo que lhe falta em seu companheiro ou nos próprios pais, ou aquilo que faltou em sua família de origem, ou aquele sonho que não pôde realizar. E que o filho, por amor, aceite o desafio. A preço, claro, de sua liberdade e da força para seguir o próprio caminho. Os filhos precisam se sentir livres para cumprir sua missão na vida. E tudo sai melhor quando têm o apoio de seus pais e antepassados, e quando estão em paz com eles. No entanto, sofrem quando um dos pais despreza o outro ou ambos se desprezam mutuamente, ou quando têm de se envolver excessivamente com um dos dois ou com os dois. Se os pais se desprezam, para o filho é difícil não desprezar a si mesmo e não parecer a pior versão que o pai ou a mãe traçou do outro progenitor, pois, no fundo, um filho não pode prescindir de amar os pais e não deixa de fazer acrobacias emocionais para ser leal a ambos, inclusive imitando seu mau comportamento, ou seu alcoolismo, ou seus fracassos e desatinos.

“Filho, continuo amando seu pai em você; em você, continuo vendo-o e respeitando-o”; “Filha, você é fruto de meu amor e de minha história com sua mãe, e vivo isso como um presente e uma bênção”; “Filho, respeito o que você vive com seu pai/mãe, e como você se parece com ele/ela”; “Filha, eu sou só pai/mãe, mais que isso é demais”. Essas e outras frases parecidas alimentam o bem-estar e o regozijo dos filhos. O que ajuda, portanto? Que os filhos recebam um dos maiores presentes possíveis em seu coração: ser amados como são, e muito especialmente que por meio deles seja amado o outro progenitor, porque assim os filhos se sentem completamente amados, já que, de uma forma sutil e ao mesmo tempo muito real, um filho não deixa de sentir que também é parte de seus pais.

29. Uma nova oportunidade

Diz uma velha história oriental que, quando Deus criou o homem e a mulher, ele o fez em um só corpo, de modo que ambos desconheciam o sentimento de solidão e de carência. Estavam juntos, fundidos, completos, e eram felizes. Mas logo surgiram dificuldades. Às vezes, o homem queria caminhar para o oeste e a mulher para o leste. Às vezes, o homem queria deitar para descansar e a mulher queria continuar caminhando. Por conta disso, começaram a brigar, até que um dia pensaram: não seria melhor nos separarmos? Então, foram falar com Deus e lhe disseram:

- O senhor seria misericordioso e nos daria dois corpos?

E Deus, que efetivamente é misericordioso, concordou. E ao homem deu um corpo de homem, e à mulher um corpo de mulher.

Ambos se sentiram muito felizes com seu novo corpo. Cada um podia avançar na direção que queria, de modo que um dia o homem começou a caminhar para o oeste e a mulher para o leste. Mas, quando já caminhavam havia um tempo em direções opostas, sentiram uma ponta de desânimo, pois sentiam falta um do outro, e perceberam que se necessitavam. Fizeram o caminho contrário e correram para se encontrar de novo. O mesmo episódio aconteceu várias vezes: quando estavam juntos durante um tempo, tornavam a sentir a necessidade de caminhar cada um para um lado; mas,

quando o faziam, sentiam aquele mal-estar, de modo que faziam o caminho contrário para se reencontrar.

Assim, diz a lenda, estão há muitos anos, e ainda não conseguiram resolver o problema. Querem pedir a Deus que os ajude, mas não sabem o que pedir. Vivem em tensão, no anseio de ser um e no anseio de ser dois, em um conflito não resolvido que já faz parte de sua natureza.

Todas as pessoas experimentam as duas necessidades, de união e de independência, mas em graus e maneiras diferentes. Assim, encontramos pessoas altamente voltadas para a fusão com o outro, e outras, para a autonomia. Costuma-se dizer que no relacionamento um tem a energia centrípeta e o outro a centrífuga, um olha para dentro e o outro para fora. Cada casal negocia como satisfazer essas necessidades em ambos, respeitando suas tendências e estilos pessoais. Muitos fracassos no relacionamento se devem a uma má conjugação da satisfação dessas necessidades; por isso, quando nos dirigimos a um novo relacionamento, é de grande ajuda ter clareza das próprias necessidades e tendências, de maneira que possamos encontrar uma pessoa com quem nos sintonizemos sem graves conflitos.

É óbvio que os extremos geram dificuldades especiais. Algumas pessoas se perdem na fusão, pois temem encontrar a si mesmas, e outras se perdem no excesso de independência, pois temem se diluir no outro. Em ambos os casos convém que trabalhem consigo mesmas, talvez terapeuticamente, para flexibilizar suas posições, pois nenhum extremo é bom.

Cada nova relação é uma nova oportunidade de recuperar o vínculo original, de ter acesso ao aroma do um e indiviso que é prelúdio de um vínculo de amor, e que em muitos casais se concretiza no real, na poderosa união de almas que experimentam, ou por meio dos filhos. As segundas ou terceiras relações são também uma nova oportunidade para amar melhor, e especificamente para combinar a paixão com a clara percepção de como é o outro, para abrir os olhos e ver. Para caminhar rumo à unidade na clara percepção das diferenças.

Conseguir certa unidade em uma relação é também uma nova possibilidade

para viver o caminho da entrega, que adoça e domestica os delírios e medos do eu pessoal. A entrega significa: “Eu amo você, e também amo aquilo que o dirige. E amo a mim, e também amo aquilo que me dirige. E amo a nós e amo aquilo que nos dirige. E me entrego às forças que nos dirigem aonde quer que elas nos levem, mesmo que para longe um do outro, ou a lugares estranhos ou que não desejaríamos”. Quando isso acontece, é possível amar no outro seu próprio destino, sua luz e sua sombra, sua alegria e sua doença, e até sua morte.

O casal pode representar diferentes dimensões do amor, e uma delas, misteriosa, consiste em amar não só o outro, mas o espírito que o guia. O espírito é uma sabedoria maior que cuida de nós e nos conduz de um modo imprevisível, seguindo uma lógica que não é a da vontade. Chacoalha-nos ou nos abençoa, levanta-nos ou nos derruba, dá ou tira, cura-nos ou nos faz adoecer, ou morrer, submete-nos a crises e nos reorienta, faz com que algo comece ou acabe. O espírito move tudo do seu próprio jeito e sem descanso.

Alguns casais conseguem viver a entrega. Em certa ocasião, conheci um casal que havia tido filhos, os criou e conseguiu ser uma família forte e um casal muito comprometido. Quando ele completou cinquenta anos, disse a sua mulher que queria viver plenamente sua homossexualidade. Ela se sentiu ferida, claro, porque desejava que seguissem juntos como casal, mas foi capaz de reconhecer que naquele momento aquilo era o que seu marido necessitava e expressou seu respeito e apoio. Com amor, e também com dor, deixou que ele fosse. Isso é um resumo do que aconteceu, claro. Certamente foi um pouco mais complexo, mas assim é a entrega: acontece quando a vida e o relacionamento já não estão em nossas mãos, e sim nas de alguém maior que move os fios da vida de seu jeito estranho, e concordamos que assim seja.

Conheci pessoas que passam a vida se apaixonando e se desapaixonando, criando ilusão e sua consequente desilusão, em uma roda-viva repetitiva que muitas vezes acaba sendo insatisfatória. Eu não as julgo por isso, e acho que a vida também precisa dessa dança. E algumas pessoas chegam talvez ao cúmulo da insatisfação, o que acaba sendo um poderoso estímulo para mudar. Também conheci pessoas que passam a vida explorando

relações sem escolher nenhuma delas, ou explorando relações paralelas. Aventuram-se por um tempo, mas não escolhem nem se comprometem. E não as julgo. Cada um com sua vida, sua sorte, suas vivências e o preço a pagar. Também respeito a vida delas como é. Conheci pessoas que estiveram comprometidas em um relacionamento, que viveram o compromisso, que o vivem de uma maneira forte e durante muito tempo, e isso lhes dá uma tranquilidade e uma força especial. E também não as julgo. Não me parece bom nem ruim. Eu me abstenho de opinar, como diria um cético pirrônico. Respeito a vida dessas pessoas como ela é. Também conheci pessoas que foram submetidas a movimentos que exigiram sua rendição, entrega absoluta a destinos imprevisíveis. E conseguiram realizar esse movimento espiritual interno. Também respeito sua vida. Qualquer vida, como ela é, me parece respeitável.

Não é obrigatório conseguir se entregar, assim como não é obrigatório se apaixonar nesta vida. Vivemos o que vivemos, e, às vezes, um movimento nos faz progredir e nos entregarmos, ou, ao contrário, deixar o companheiro. E tudo bem. Como eu dizia no início do livro, eu vi muitas pessoas sofrerem por não se encaixarem na teoria de como deveriam viver a vida.

O sufismo iluminou o poeta Rumi, que talvez tivesse seu equivalente católico em São João da Cruz ou Santa Teresa d'Ávila. Um de seus poemas diz:

O ser humano é como um albergue. A cada manhã chega alguém novo.

*Este é uma alegria, este outro é tristeza, ali vem a mesquinhez
e aqui uma faísca de consciência.*

*O pensamento escuro, a vergonha, o malicioso, podes encontrá-los à
porta, sorrindo para você; convide-os a entrar.*

*Seja grato com quem vem, porque cada um foi enviado como um
guia do além.*

Aquilo que vivemos é necessário, diz Rumi, porque é algo enviado pela Grande Inteligência com propósitos que com frequência só

compreenderemos mais tarde, ou talvez nunca. Aceitando-o, damos um salto e de certo modo nos sentimos guiados em nossa viagem particular; e, com sorte, aprendemos. Então, talvez estejamos mais disponíveis para um relacionamento, mas, ainda assim, não sabemos se nosso destino é permanecer solteiros, ou ser religiosos, ou morrer hoje mesmo. O que sabemos? Sabemos se é melhor viver ou morrer, ter uma vida longa ou curta, ser casado ou solteiro, ser simpático ou antipático? Passamos boa parte de nossa vida amorosa perseguindo quimeras, mas só podemos amar, a cada momento, o real; o ideal não existe. Amar o real nos outorga a possibilidade de ser felizes.

30. O amor na maturidade

Enquanto eu dava forma a este livro, recebi o pedido da revista *Anoche tuve un sueño* para escrever um artigo sobre o amor na maturidade. Não pude recusar, pois penso que o vínculo do relacionamento afetivo é importante em todas as fases da vida, não só na juventude e idade adulta. E também não pude resistir a incluí-lo neste livro, porque sua leitura me parece doce e esponjosa, como quando do alto de uma montanha, à qual subimos com suor e com deleite, escrutamos nas terras baixas o vale fértil e cortado por abundantes fios de água.

Algumas vezes imaginei a vida como uma viagem de ascensão ao alto de uma montanha que culmina na fase média da vida, e depois somente nos resta a descida. A primeira é o tempo jovem da conquista, na qual fecundamos a vida para que se encaixe com nossos planos e desejos: fortalecemos nossa identidade, edificamos um trajeto profissional, lidamos com os assuntos de relacionamento e criamos filhos (ou não), damos nossa contribuição à vida com o que temos, nossa paixão por conhecer e realizar nos arrasta, e seguimos com todas as nossas forças os caminhos pelos quais somos movidos. Com sorte, chegamos ao alto da montanha e gritamos aos quatro ventos nossas conquistas e sucessos, e invariavelmente nos é devolvido um eco que nos diz que na verdade isso não tem tanta importância; que esse a que chamamos de “eu” e que consideramos o centro de tudo agora vai encarar a descida e as perdas, a compreensão de que a

vida é efêmera e tem um final, com a imagem da própria morte como estação de destino desenhada no horizonte.

Começa a descida, e, com sorte, se houvermos cultivado certa sabedoria, entramos em um estranho paradoxo: o de que perder e fazer a descida pode ser suave e produzir uma espécie surpreendente de alegria e felicidade: aquela que vem de quando já não temos de nos preocupar tanto e podemos nos expor ao fluxo espontâneo e confiante da vida. Já não temos de lutar e defender, e experimentamos a doçura do desapego e uma entrega maior à soberania da vida como ela é, acima de nossa vontade pessoal.

Leonard Cohen diz que “Os pessimistas estão muito preocupados porque talvez vá chover. Eu, porém, já estou molhado”. A seguir, acrescenta: “A única coisa que se aproxima de um consolo é o ‘Faça- se Sua vontade’”. Devemos nos perguntar até que ponto queremos transformar isso no princípio que rege nossa vida: a ideia de que tudo segue um mecanismo que é impossível entendermos. E que o pegamos ou largamos”.

Costuma-se dizer que o amor jovem é impulsionado pela tirania da sexualidade, com seu imperativo certo de que disparemos nossas flechas de vida para o futuro, que o encontro dos amantes arde; que o amor dos adultos se transforma em um amor cuidadoso, que os amantes se tornaram pais e que cuidam de sua prole e do sustento; que o amor maduro é um amor que busca a companhia, o compartilhar e o cuidado, e goza de tranquilidade. Sem dúvida, a paixão, o cuidado e a companhia podem estar sempre presentes em diferentes graus em qualquer fase da vida. Também no amor maduro importa, e muito, o toque dos corpos, os carinhos e a vivência do prazer. E já seria hora, além disso, de que pensássemos abertamente que a sexualidade acaba junto com a vida, e que mesmo na velhice ela tem sua presença, em sua forma particular e diferente da loucura hormonal juvenil.

O amor na maturidade se encaixa com a descida da montanha e, quando a subimos com sentido, a descida representa mais liberdade, tranquilidade, leveza, desapego e entrega ao presente. Os grandes planos já foram traçados, as grandes conquistas já foram realizadas, os filhos, se os houve, já foram criados e são grandes, e agora podemos ser de novo um pouco

crianças e viver de novo o que há e o que cada dia nos traz “com um novo coração trêmulo”, como diria Neruda. No entanto, as adversidades naturais da vida limaram as arestas de nossas paixões e de nosso caráter, as desditas nos sensibilizaram para uma luz que a prosperidade estrita nos mantinha velada, e começamos a entender a linguagem do ser e não somente do ter; o sabor do mistério, e não só o da própria vontade; o gozo do incerto, e não só seu temor.

Surge, então, uma perspectiva madura, sábia, ondulada do amor. A maioria dos estudos reconhece que o índice de felicidade é maior em pessoas de cinquenta e cinco anos em diante, se tiverem saúde. A que se deve isso? A uma mudança de atitude, mais que a uma mudança das circunstâncias. E isso impacta no âmbito do relacionamento, de maneira que o preenche com frutos novos. Vejamos:

- ***Maior pertinência e fusão.*** Os casais que acumulam muitas milhas de amor são premiados com uma graça especial, a de ser um só corpo. Assim expressava um casal de idosos, ambos tocados por um evidente prazer de estarem juntos: “Às vezes não sei se a perna dela é minha perna ou a dela”, dizia ele. O anseio de pertencer, fazer parte e estar vinculado profundamente é o maior instinto dos seres humanos. No início queremos estar ligados a nossos pais, depois a nossos companheiros e às famílias que criamos, e, evidentemente, a nosso parceiro na maturidade.
- ***Maior entendimento, compreensão e respeito.*** Se a viagem própria, e também a em comum, foi verdadeira e se as pessoas se desenvolveram como verdadeiras, ambos aprenderam o código da tolerância e o apreço ao alheio, aprenderam a sentir o outro tão importante quanto a si mesmo. Flexibilizaram suas crenças e seus mapas da realidade, e abriram o coração para o diferente. E, se além de tudo, acumulam muitas milhas de amor, desfrutam de um grande depósito de atos comunicativos férteis e esquemas de relação previsíveis, que lhes dão o reconhecimento e a segurança de se sentir novamente em casa, sempre.
- ***Maior alegria, gozo e sentido do presente.*** Um progressivo relaxamento de nossas paixões, responsabilidades e objetivos franqueia a entrada para um progressivo e inesperado retorno à terra prometida do presente, que nos

faz ecoar o velho paraíso perdido do presente de nossa infância, quando focávamos mais no viver e menos em nossos pensamentos sobre o viver. Com sorte, na maturidade a mente se torna mais silenciosa e mais aberta à alegria por nenhum motivo especial, a alegria de cada momento que a vida continua nos dando, tal como decide ser. No relacionamento começa a edificar-se uma dimensão do amor na qual amamos o outro não tanto pelo que nos produz, move ou satisfaz, mas por ser como é e por estar aí. E os dias se enchem de uma atitude mais prazerosa.

“Inclinado nas tardes, lanço minhas tristes redes aos teus olhos oceânicos”, reza um poema de amor de Neruda. Talvez o amor maduro seja também um amor transcendente. Nesse amor, pelos olhos oceânicos do outro vamos além dele e abrimos esperança, alma e coração a um amor mais amplo que abarca a tudo e a todos. E nos tornamos mais e mais altruístas e generosos. E perto do final sorrimos e continuamos plantando árvores de cujos frutos outros comerão em nosso lugar.

Preferi não citar neste relato os que se compactam com os anos, em vez de algoar, os que continuam conquistando em vez de saber declinar com dignidade, os que se impõem na maturidade e na velhice em vez de saber morrer um pouco antes de morrer totalmente e ganhar em vida um pouco de vida eterna - o presente maravilhoso - antes que a eternidade nos engula e acolha a todos por igual, com seus enormes braços, como uma grande mãe.

31. O amor que nos faz bem

O monge budista vietnamita Thich Nhat Hanh escutou a oração gestáltica de Fritz Perls que citei e decidiu escrever uma nova oração que a completasse. Intitulou-a “Inter-relações”:

Você sou eu, e eu sou você.

Não é evidente que nós intersomos? Você cultiva a flor que há em você, para que assim eu seja lindo.

Eu transformo os desperdícios que há em mim, para que assim você não tenha que sofrer.

Eu o apoio; você me apoia.

Estou neste mundo para lhe oferecer paz;

você está nesse mundo para me trazer alegria.

Esse poema está voltado para o você, cuidando daquilo que é amoroso e relacionai, estendendo-se à consideração de um nós, pontuando o cuidado do outro muito mais que os próprios limites pessoais e enfatizando a mutualidade e a interdependência.

Quando observamos nosso relacionamento afetivo, temos de nos perguntar do quanto necessitamos nos assegurar por meio do “eu sou eu e você é você” (o que significa ter um “eu” forte) e quanto por meio do “você sou eu e eu sou você” (e, dessa maneira, dissolver esse “eu” para podermos nos encontrar no você, no nós). Porque quem grita “eu!” muito alto normalmente precisa aprender a sussurrar e a reconhecer o você, e quem grita o você e o nós com excessiva veemência necessita escutar o próprio eu. Sabemos que uma grande paz nos alcança quando conseguimos ser um e descansar na unidade. Por isso, algumas tradições espirituais afirmam que o homem e a mulher são uma só carne e transcendem o dual. Quando assim sentimos, experimentamos de novo a união. E, embora seja um pouco atrevido dizer, na unidade estamos em consonância com o Espírito Criador, pois ele se faz presente por meio daquele que foi criado e por meio da união de um homem e uma mulher para que a vida siga seu curso.

O relacionamento é sagrado porque fertiliza, cria e impulsiona a vida. A felicidade que pode outorgar ao eu pessoal procede do alinhamento do relacionamento afetivo com os movimentos da vida. Portanto, quanto mais penso na ideia de que o relacionamento afetivo, ou qualquer outro modo de relação, deveria nos fornecer felicidade, mais estranha e ilógica a considero. Por que o companheiro haveria de nos dar alguma coisa? A lógica de sermos nutridos por outros acentua a centralidade do eu, da individualidade; dá por certo que o mais importante, o centro do universo, somos nós mesmos, e que o companheiro, os outros, a natureza, devem servir ao propósito de que nossa pessoa esteja bem. Não é igualmente válido pensar que somos nós que devemos dar algo ao companheiro, à sociedade ou ao mundo, e não o contrário? Não é belo pensar que o

relacionamento serve à vida e, dessa maneira, sintoniza-se com o mistério perpetuado pelos séculos dos séculos? Se tomarmos o relacionamento afetivo do ponto de vista espiritual, são os indivíduos que servem a ele, e não o contrário. E, em um plano mais profundo, o relacionamento serve à vida. Nesse olhar, o eu se faz pequeno e a importância que concedemos ao individualismo na sociedade atual se torna irrelevante. O casal está tocado, aqui, pela melodia da alma. Nela podemos sentir que somos ultrapassados por algo maior, por uma união transcendente, pois o relacionamento é aqui um caminho de transcendência para nosso pequeno eu. Como nos diz Bertrand Russell: “Na união do amor vi, em uma miniatura mística, a visão antecipada do céu que imaginaram santos e poetas”.

A questão, de qualquer maneira, é chegar ao amor que nos faz bem, que se reconhece porque nos sentimos reais, abertos, respeitosos e somos mais e mais felizes. Bert Hellinger aponta três componentes da felicidade no relacionamento, em forma de “palavras simbólicas concentradas”. Seriam três expressões “mágicas” que abrem as portas da felicidade no relacionamento: “sim”, “obrigado” e “por favor”.

O “sim” é a chave-mestra, o grande afirmativo da existência, e, quando sentimos o “sim” em relação a um companheiro, damos a ele o que mais peremptoriamente todos necessitamos: amar o outro como ele é e sermos amados como somos. E quando nosso companheiro sente o sim em relação a nós, sentimo-nos profundamente vistos, comovidos e abertos. Esse sim significa: “Aceito-o tal como você é”, “Aceito o que o configura tal como é, e não pretendo que seja diferente”. Eu me ilumino, comovo, abro meu coração para seu ser. Quando isso ocorre com um casal, ambos se sentem leves, expandidos, luminosos e elevados. Imaginemos agora o contrário: por exemplo, que a mensagem que recebemos ou damos a nossos companheiros é, direta ou indiretamente, “Não gosto de como você é; você tem que mudar para se ajustar a minhas imagens de como deveria ser”. Então, o coração se encolhe. Ao contrário, quando experimentamos a vivência de: “Aprecio quem você é, aprecio que esteja aí, o que você vive me concerne”, a relação muda completamente e aumenta o nível de bem-estar.

Imaginemos também que nosso companheiro sorri para nós, ou sorrimos para ele, como se disséssemos “Obrigado”: obrigado por existir ou obrigado por estar aqui, obrigado por nosso encontro, nosso caminho, por me amar, por ser como você é, por nossos frutos... Acho que poucas coisas fazem tão bem como a gratidão. Ela amplia e estende o coração de quem a dá e de quem a recebe. Pode haver algo mais bonito e feliz no relacionamento que nos sentirmos gratos? E certamente não só no relacionamento, mas também com os pais, com a vida, com as pessoas que nos cercam etc.

E, quando sentimos e dizemos “por favor”, então arriscamos e nos aproximamos do outro com nossa ternura, nossa vulnerabilidade, nossa mais profunda humanidade, oferecendo-lhe nossa fragilidade, nossa pele sem durezas. E, ao arriscar, podemos ser recompensados com o mel do encontro verdadeiro, despojado de representação de papéis, formalidades e vestes.

O amor que nos faz bem é composto de sorrisos. É um constante sorriso interno perante o outro, mesmo nos momentos de atrito, desacordo e turbulência. Um psicólogo norte-americano filmou diversos casais, propondo que permanecessem trancados durante um dia inteiro em um quarto, sem distrações, evitando suas distrações habituais, aquelas com que evitam se comunicar e encarar seus assuntos, para poder, assim, observar sua comunicação e seu funcionamento. Depois de um tempo, ele adquiriu tal destreza que era capaz de prognosticar se um casal continuaria junto ou não depois de observá-los por dez minutos. Percebeu que a variável determinante para os casais que seguiriam juntos era o reconhecimento, visto que se escutavam, que se correspondiam, levavam-se em conta e não deixavam de dar sinais de consideração, de que o outro era importante: um sorriso, um olhar, um gesto, um comentário etc. Não se evitavam nem se ignoravam, havia *feedback*. Apesar das dificuldades que podiam atravessar, continuavam se reconhecendo e confirmando um ao outro e se davam indicadores não verbais do tipo “dançamos juntos”.

O amor que nos faz bem, como vimos nos capítulos dedicados às Constelações Familiares, está baseado na ordem, no equilíbrio, no olhar

dirigido à vida, na abertura do coração. É uma relação entre adultos bem apoiados em si mesmos e em sua história familiar, que puderam dar bálsamo a suas feridas e curá-las. O amor que não nos faz bem é justamente o contrário: as complicações e os jogos psicológicos. É cego porque, em vez de ver o que existe e integrá-lo, obstina-se no que gostaria que existisse e briga. Os filhos, por exemplo, por amor que não nos faz bem ou amor cego infantil, assumem dores ou culpas ou doenças dos pais, com a ideia de que é possível para eles carregá-las em seu lugar. O amor que não nos faz bem se sacrifica por outros em vez de respeitá-los, ou se volta ao sofrimento em vez de à vida, o que cria pautas interpessoais que não trazem felicidade. Vi casais nos quais um dos dois não quer viver, por exemplo, ou se sente deprimido e sem vida, e o outro se zanga ou até o agride em uma tentativa desesperada de que viva e se agarre à vida. Uma vez, trabalhei com uma mulher que havia sobrevivido a um atentado terrorista e se sentia mais unida às vítimas que à vida, como se não sentisse o direito de continuar vivendo. Sofria uma forte depressão e não conseguia entender a violência que despertava em seus filhos e seu marido, por meio da qual eles exigiam desesperadamente que ela se levantasse e vivesse.

No amor que nos faz bem, um mais um somam mais que dois. No amor que não nos faz bem, um mais um somam menos que dois. Alguns casais conseguem estabelecer entre si pautas de troca e de convivência que os nutrem, enriquecem e multiplicam. Outros se ancoram em pautas que os empobrecem e geram tensão. A chave que faz a diferença consiste, como dizíamos, no fato de que os casais que se nutrem sabem expressar de muitas maneiras o reconhecimento pelo que o outro lhe dá e pelo que faz por ele, de modo que convidam a fortalecer o ciclo de dar e receber.

O amor que nos faz bem sempre milita no respeito e na igualdade de categoria, o que quer dizer “Sou como você, nem melhor nem pior”. O amor que nos faz bem tem os olhos abertos: é aquele capaz de olhar e ver a realidade, respeitá-la e aceitá-la. Nesse sentido, o amor que nos faz bem pelos pais é aquele que os aceita e ama, com suas imperfeições, com suas culpas e sofrimentos. E isso também serve para o casal.

32. Nem bruxas nem cavaleiros: homens e mulheres em busca do amor que nos faz bem

Eu gostaria de terminar com uma antiga história que fala justamente do amor que nos faz bem. Eu a escutei de meu amigo e colega gestaltista Jorge Bucay, quando ele apresentou, no Instituto Gestalt de Barcelona, com Silvia Salinas, seu livro *Todo (no) terminó*.

Essa história começa em uma noite sombria, quando o rei Artur estava em seu leito de morte. Os médicos da corte foram vê-lo, mas nenhum deles conseguiu diagnosticar a doença que o consumia nem encontrou um remédio efetivo. Artur agonizava e todos temiam que seu final estivesse próximo. Nessa noite, Artur recebeu a visita de um de seus cavaleiros mais fiéis e grande amigo, Galahad, que conversou junto ao leito com o médico que o velava:

- Ele vai morrer - disse em voz baixa o médico.
- Nem pensar! - replicou Galahad. - E que seja a última vez que diz isso em minha presença. O rei tem que se salvar.
- Vi pelo menos seis ou sete pessoas com esse mesmo mal, e cinco delas morreram - insistiu o médico.
- Vê? - replicou o cavaleiro. - Houve quem se salvou. Portanto, tem de haver algo que se possa fazer.
- O problema, em minha opinião, é que o rei não está doente, pois, se assim fosse, um dos nossos remédios teria funcionado. O rei está enfeitiçado.
- Ora - lamentou-se Galahad. - Mas, ainda assim, certamente há algo que possamos fazer.
- Só uma coisa: ir buscar a bruxa que vive na montanha e convencê-la a liberá-lo do encantamento.
- Mas ela odeia o rei, não vai querer salvá-lo.
- Sim, e além de tudo é perigosa. Dizem que ela olha para uma pessoa e a paralisa, que devora os olhos literalmente, que faz conjuros estranhos e

que joga o corpo das pessoas aos cães que tem na gruta. Quem se atreveria a ir vê-la?

Galahad, apesar de ser um cavaleiro da Távola Redonda, também sentia medo, mas tratava-se de seu grande amigo, o rei, seu companheiro de aventuras, aquele que lhe salvou a vida muitas vezes. Por isso, ele montou seu cavalo e se dirigiu à gruta. Chegou em plena noite, mas os abutres, que pareciam não descansar, começaram a revoar ao redor. Quando chegou à entrada da gruta, ele sentiu um frio impressionante, mas se armou de coragem e entrou. Havia tochas nas paredes e centenas de ossos de esqueletos misturados no chão. Evitando como pôde as ossadas, ele chegou ao centro da gruta, onde estava a bruxa encurvada sobre si mesma, velhíssima, vestida de preto dos pés à cabeça, com os olhos muito pequenos, os dentes muito apertados e negros, as mãos em forma de garra, os cabelos parecendo palha, o nariz muito comprido e cheio de verrugas e um enorme chapéu preto.

- A que veio? - gritou a modo de boas-vindas.
- Venho pedir sua ajuda - respondeu Galahad.
- Veio por seu amigo, o rei?
- Sim.
- Seu amigo está enfeitiçado por um encantamento que eu não realizei, mas que está bem feito. Ele vai morrer. E me alegro!
- Por favor - disse o cavaleiro -, peço-lhe que o ajude.
- Por que eu haveria de ajudá-lo?! - respondeu ela irritada. - Ele me expulsou mil vezes de palácio. Ele não gosta de mim, e nem eu dele.
- Peça-me o que quiser, mas ajude-o - suplicou Galahad.

Então, a bruxa ficou alguns segundos olhando para o amigo do rei. Ele era jovem, bonito, alto, realmente lindo.

- Vou lhe fazer uma proposta - disse, por fim.
- O que quiser - respondeu o cavaleiro. - Se estiver dentro de minhas possibilidades, eu o farei.

- Sim, está - disse a bruxa. - Eu curarei o rei se você se casar comigo.

Galahad sentiu um calafrio. Por um instante hesitou, mas logo recordou que era seu amigo, o rei, quem se encontrava em perigo de morte. Então respirou fundo e disse:

- Muito bem. Se curar o rei, você será minha esposa.

A bruxa, que mal pôde acreditar no que ouvia, correu a toda velocidade até um armário cavado na rocha e pegou alguns objetos, que introduziu em uma espécie de bolsa. Quando estava tudo pronto, gritou:

- Vamos!

Quando Galahad e a bruxa chegaram ao palácio, foram direto aos aposentos reais. O rei, literalmente, estava agonizando. A bruxa preparou uma bebida com alguns ingredientes que carregava, encheu com ela um frasquinho e o introduziu na boca do rei Artur.

- E agora? - perguntou Galahad.

- Agora temos que esperar a manhã. Eu vou voltar a minha gruta. Avise-me se acontecer alguma coisa.

- Por que não fica aqui?

- Porque não quero que algum dos meus inimigos me mate durante a noite.

- Ninguém vai tocar em você. Está sob minha proteção.

E, tirando sua capa, estendeu-a aos pés da cama do rei.

Na manhã seguinte, o rei acordou pela primeira vez em semanas. Bateu as mãos e os pajens entraram:

- Tragam-me comida e bebida! - gritou. - Estou com fome e sede!

Depois, olhou para os pés da cama e viu Galahad.

- Querido amigo, como está você?

Mas, antes que o cavaleiro pudesse responder, o rei viu a bruxa a seu lado.

- O que você faz aqui?! - gritou para ela. - Já lhe disse mil vezes que

não é bem-vinda, fora de meu...

- Perdão, Majestade - interrompeu Galahad. - Pode expulsá-la se quiser, mas quero que saiba que, se ela for, eu também irei.

- Mas o que está dizendo? Não estou entendendo nada...

- Acontece que essa mulher que vê aqui é minha futura esposa.

- O quê? Sua futura esposa? Ficou louco? Eu lhe apresentei as princesas mais lindas do reino, as mais ricas, as mais jovens, as mais belas. A todas você disse não. E agora vai se casar com... isso? Como pode ser?

E então a bruxa disse:

- É o preço que ele pagou para salvá-lo.

Depois de um momento de confusão, o rei Artur exclamou, dirigindo-se a Galahad:

- Não posso permitir isso!

- Majestade, eu dei minha palavra a essa mulher de que, se o salvasse, eu me casaria com ela. Ela cumpriu a promessa e merece receber sua recompensa.

- Eu o proíbo como rei!

- Há só uma coisa na vida que é mais importante para mim que uma ordem sua. É minha palavra. E vou cumpri-la.

- Mas tem que haver algo que eu possa fazer - insistiu Artur.

- Sim. Poderia me casar amanhã na paróquia real. Seria uma grande honra.

Na manhã seguinte, na presença do capelão e do rei, os noivos celebraram o casamento. O rei abraçou Galahad, agradeceu pelo que estava fazendo e lhe ofereceu uma carruagem para que chegasse à casa que acabara de lhe dar de presente junto ao rio, longe de palácio, longe da aldeia, posto que não queria que ninguém o visse nem debochasse de seu amigo. Este dispensou o cocheiro e ajudou sua esposa a subir na carruagem. Manipulando ele mesmo as rédeas, os dois chegaram até a nova residência.

Ele parou a carruagem, desceu e, como era costume então, pegou a esposa no colo, abriu a porta e a deixou ali dentro.

- Já volto - disse.

A seguir, saiu de novo, prendeu os cavalos, afastou-se alguns passos e contemplou durante um instante o pôr do sol. Quando entrou novamente, o fogo da lareira estava aceso e em pé, diante dele, viu uma mulher muito alta, muito loura, vestida com um tule branco, através do qual a luz do fogo mostrava curvas femininas incríveis.

- Onde está minha esposa? - perguntou a Galahad, surpreso.

A mulher se voltou para ele. Era loura, linda, de pele muito branca, olhos azuis-claros, grandes e luminosos. Galahad se deu conta de que, se realmente existia amor à primeira vista, era isso o que ele estava sentindo. Estava apaixonado. Porém, insistiu:

- Onde está minha esposa?

- Sua esposa sou eu - respondeu a linda mulher.

Galahad não cedeu:

- Sei com quem me casei, e não gosto desses truques. Eu não me casei para fazer magias nem bruxarias. Quero ver minha esposa.

Então, a mulher disse:

- Na metade do tempo sou aquela que você conheceu, e na outra metade do tempo sou esta que agora vê. Contudo, você foi tão amável e generoso comigo que, como é meu marido e será para sempre, e eu acho que por sua gentileza o amarei para sempre, quero que escolha quem quer que eu seja. Quer que seja bela de dia e bruxa de noite, ou prefere que seja bela de noite e bruxa de dia?

Galahad ficou pensativo. Difícil dilema, pensou.

É melhor que ela seja bela de dia e que ele possa se exibir pela aldeia e no palácio, para inveja de todos, e padecer em silêncio durante a noite pela tortura de estar com a outra? Ou é melhor ignorar o que dizem as pessoas, ser alvo do deboche de todos, mas desfrutar na intimidade da noite da

companhia dessa mulher de incrível beleza, pela qual já se apaixonou? Era uma escolha difícil e, cheio de angústia e incerteza, ele invocou sua mais alta sabedoria. Por fim, depois de um tempo meditando, chegou a uma solução e disse:

- Como você é minha esposa e confio que continue sendo por muito tempo, como a amo e a amarei hoje e para sempre, o que quero é que você seja quem decidir ser em cada momento.

E contam que, quando a bruxa escutou essa resposta de seu amado marido, sentiu-se livre para ser como era, e por isso, e só por isso, sentiu que Galahad cuidava do feminino profundo que havia nela. Espontaneamente, mostrou-se bela e resplandecente a maior parte do tempo, agradecida por ter Galahad - um homem valoroso - como marido e contente por tê-lo seguido em sua vida, sua casa e seu mundo.

Epílogo

Um espaço para o mistério

Como seres humanos, somos obrigados a cuidar de nós mesmos ao longo de nossa vida, a nos orientarmos segundo a direção e o sopro de nossos valores e nosso espírito, e a buscar esse Graal ansiado que chamamos de felicidade. É específico do ser humano buscar a felicidade. E é ainda mais específico buscá-la em lugares equivocados, ou seja, errar. Centenas de cenouras pendem da vara de nossos anseios como sombras errantes. A sabedoria e a coragem consistem em assumir os erros em vez de persistir neles, em desandar os caminhos que se mostram infrutíferos e se reorientar para o essencial.

O relacionamento é um bom lugar para buscar a felicidade? Qualquer psicoterapeuta experimentado já viu desfilar por seu consultório pessoas frustradas, feridas e desorientadas por suas apostas afetivas, e também, felizmente, pessoas que parecem tocadas pelo presente do amor que nos faz bem durante um tempo. Nos dias que correm, os da chamada “monogamia sequencial”, esse problema das separações sem dúvida cresce, pois cada

novo relacionamento implica a criação de vínculos novos e sua ruptura quando termina o caminho em comum, com o consequente custo emocional.

Tudo está sujeito à transitoriedade e tudo que adquire uma forma se desvanece em algum momento, inclusive o relacionamento. Por isso, talvez a felicidade guarde mais relação com certo silêncio interior e com desenvolver a atitude de dançar alegremente, se possível, com as formas que criamos ou se criam em nossa vida, independentemente de quais sejam ou como se desenrolem, pois já sabemos que a vida tem propósitos que nem sempre se encaixam com nossos desejos pessoais nem com nossos esforços, para não dizer que são contrários a eles, às vezes. Muitos pensam que o amor é uma grande força e que tudo pode, mas nem sempre o amor é suficiente. Às vezes, as pessoas permanecem tão amarradas a suas famílias de origem que não conseguem assumir de verdade seu lugar de homem ou mulher ao lado de seu(sua) companheiro(a). Os sistemas familiares se comportam como se tivessem uma mente comum e as pessoas se implicam com as correntes de fatos fundamentais ocorridos, especialmente os derivados da sexualidade, da violência ou da morte e do luto. Como diz o poema de Miguel Hernández, todos chegamos “com três feridas: a do amor, a da morte, a da vida”.

O melhor presente que podemos dar a nosso sistema e a nossos pais e ancestrais é ter uma boa vida, proveitosa e realizada, mas com muita frequência nosso coração infantil tenta ser leal a nossos antecessores por meio da infelicidade. Assim, às vezes, um homem ou uma mulher não aterrisam profundamente ao lado de seu(sua) companheiro(a). Não assumem seu lugar. Então, é necessário revisar as imagens e as lealdades familiares interiorizadas e honrar as pessoas e os fatos tal como foram para poder deixá-los no passado.

O que sem dúvida é certo é que um relacionamento afetivo (cada novo relacionamento) é uma oportunidade de crescimento, de expansão do coração, de certa felicidade, talvez, com numerosos e variados desafios. Por exemplo, aprender a amar o outro exatamente como ele é, independentemente de nossos anseios e esperanças, da mesma maneira que

amaria um espírito amoroso, para quem tudo é perfeito exatamente como é. O relacionamento afetivo é uma oportunidade para viver a entrega e para nos rendermos à realidade do outro, pois dessa maneira também nos rendemos à nossa. Nascimentos, doenças ou mortes de filhos, abortos, desequilíbrios na troca sexual ou no dar e receber, limites e regras da relação com as famílias de origem ou as famílias anteriores, vaivéns econômicos etc., põem à prova a força e a capacidade da relação. Geralmente, a solução consiste em saber levar juntos os fatos difíceis em vez de se escorar na salvação pessoal.

São muitos os assuntos que têm a ver com os relacionamentos, como vimos. Contudo, nunca devemos nos esquecer de que não sabemos tudo e que é necessário um espaço para o mistério. Como se dizia na Grécia antiga, existe um projeto maior do qual não conhecemos todos os detalhes, mas que ao qual somos subordinados de uma maneira sábia, que reconheceríamos se tivéssemos humildade suficiente para nos deixar levar em seus amorosos braços.

Prostrar-se

Eu gostaria de fechar o livro com uma meditação do monge budista Thich Nhat Hanh, cuja obra e transmissão de conhecimentos aprecio especialmente e que me acompanha em múltiplas ocasiões. Parece-me um belo final, pois honra os antepassados nas conquistas de nossas vidas.

Em agradecimento, eu me prostro diante de todas as gerações de antepassados de minha família biológica. Vejo minha mãe e meu pai, cujo sangue, carne e vitalidade correm por minhas próprias veias e alimentam cada célula de meu corpo. Por meio deles vejo meus quatro avós. Suas expectativas, experiências e sabedoria me foram transmitidas por meio de incontáveis gerações de antepassados. Levo em mim a vida, o sangue, a experiência, a sabedoria, a felicidade e a dor de todas as gerações. Treino para transformar o sofrimento e os outros elementos passíveis de ser transformados. Abro meu coração, carne e ossos para receber a energia da visão interior, do amor e da experiência transmitidos por meus

antepassados. Vejo que a origem de minhas raízes procede de meu pai, minha mãe, meus avós, minhas avós e todos os meus antepassados. Sei que sou só a continuação dessa linhagem ancestral. Por favor, apoie-me, proteja-me e transmita-me sua energia. Sei que onde quer que os filhos e netos estejam, os antepassados também estão ali. Sei que os pais sempre amam e apoiam seus filhos e seus netos, embora nem sempre sejam capazes de expressar isso de forma eficaz, por culpa das dificuldades que tiveram. Vejo que meus antepassados tentaram construir um modo de viver baseado na gratidão, na alegria, na confiança, no respeito e no amor compassivo. Como continuação de meus antepassados, eu me prostro profundamente e permito que suas energias fluam através de mim. Peço a meus antepassados que me apoiem, que me protejam e me deem força.



O AMOR QUE NOS FAZ BEM

É fácil constatar que o homem não é um ser solitário. Vivemos ansiosos para encontrar nossa cara-metade, aquele alguém especial que nos completa e que dá sentido à nossa existência. Mas, o caminho do amor costuma ser muito acidentado.

Esse é o terreno explorado pelo psicólogo Joan Garriga, após dez anos de trabalho com casais, auxiliando-os a alcançar um relacionamento mais saudável e consciente.

Com esse livro, o leitor descobrirá que ninguém tem o poder de nos fazer

feliz, ou infeliz, porque a felicidade é um estado de espírito que depende apenas do grau de harmonia de cada um com o seu redor.

Conheça os alicerces do amor, o poder da sexualidade, a importância da verdadeira igualdade entre um casal e descubra por que o equilíbrio entre dar e receber é tão necessário para um relacionamento completo.





O AMOR QUE NOS FAZ BEM

É fácil constatar que o homem não é um ser solitário. Vivemos ansiosos para encontrar nossa cara-metade, aquele alguém especial que nos completa e que dá sentido à nossa existência. Mas, o caminho do amor costuma ser muito acidentado.

Esse é o terreno explorado pelo psicólogo Joan Garriga, após dez anos de trabalho com casais, auxiliando-os a alcançar um relacionamento mais saudável e consciente.

Com esse livro, o leitor descobrirá que ninguém tem o poder de nos fazer feliz, ou infeliz, porque a felicidade é um estado de espírito que depende apenas do grau de harmonia de cada um com o seu redor.

Conheça os alicerces do amor, o poder da sexualidade, a importância da verdadeira igualdade entre um casal e descubra por que o equilíbrio entre dar e receber é tão necessário para um relacionamento completo.

))(Academia



9 788542 204353